सर्वोत्तम फागुन २०८०, मूल्य रु ४०/-
narimag.com.np

नारी

वातावरणमैत्री घर

प्लस साइजका लागि लेहेंगा

चलचित्रका भान्से

डेस्टिनेसन वेडिङ ट्रेन्ड

खोजी पत्रकारिताकी दिलरुक्षी

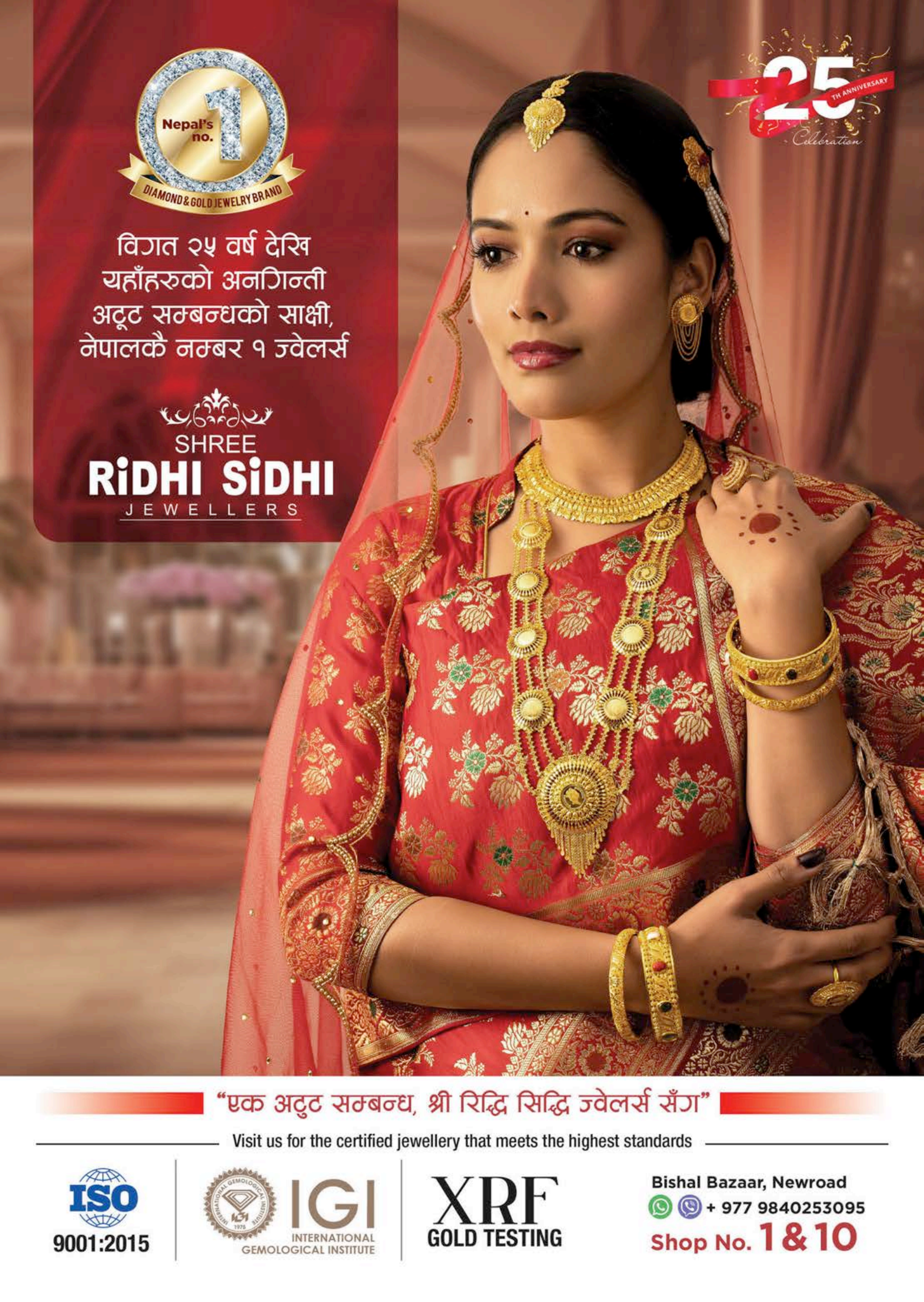
सामाजिक सञ्जालका वक्ता

संगीता पहाडीसँग संवाद

सफलतातर्फ सनीषा

नेपालको नं. 1 महिला पत्रिका @narimagazine narimagazine

Ncell
DOUBLE
Majja Pack
पाउनुहोस् डबल डाटा,
भ्यालिडिटी नसकिँदै गरेको हरेक खरिदमा
मात्र रु.१५०
देखि सुरु
प्याक खरिद गर्न एनसेल
पसल वा एपमा जानुहोस्



Nepal's no. 1
DIAMOND & GOLD JEWELRY BRAND
25 TH ANNIVERSARY
Celebration
विगत २५ वर्ष देखि
यहाँहरुको अनगिन्ती
अटूट सम्बन्धको साक्षी,
नेपालकै नम्बर १ ज्वेलर्स
SHREE
RiDHI SiDHI
JEWELLERS
"एक अटुट सम्बन्ध, श्री रिद्धि सिद्धि ज्वेलर्स सँग"
Visit us for the certified jewellery that meets the highest standards
ISO
9001:2015
IGI
INTERNATIONAL GEMOLOGICAL INSTITUTE
XRF
GOLD TESTING
Bishal Bazaar, Newroad
+ 977 9840253095
Shop No. 1&10

Our Services

- IUI (Intra Uterine Insemination)
- IVF (In Vitro fertilization)
- ICSI (Intra Cytoplasmic Sperm Injection)
- Endometriosis & PCOD Treatment
- IMSI (Intracytoplasmic Morphologycally Selected Sperm Injection)
- Embryo Donation
- Hysteroscopy & Laparoscopic Surgery
- Embryoscopy
- Azoospermia Treatment
- Egg Donation
- Assisted Laser Hatching
- Oocyte & Embryo Vitrification/Freezing

"we care to cure"

ALKA HOSPITAL (P) LTD
ALKA IVF & FERTILITY CENTRE

Jawalakhel, Lalitpur, Nepal (Inside Alka Hospital)
Tel : 01-5455543, Email : info@alkahospital.com

BALTRA
Home Appliances
BE SMART
EAT HEALTHY
BALTRA AIRFRYER
WITH SMART WIFI CONTROL
180C
15:00
BALTRA
24 MONTH
SMART WIFI CONTROL
LED
LED DISPLAY WITH TOUCH PANEL
NONSTICK TEFLON COATED FRYING POT

UNILEVER NEPAL LIMITED

NEW! SUNSILK

WITH ACTIVE MIX
YOU ARE READY TO SHINE

sunsilk
NOW ALSO AVAILABLE IN
CONDITIONERS
VITAMINS
OILS &
PROTEINS
CONDITIONER
GO SHINE!
sunsilk
stunning black SHINE
CONDITIONER
activ-mix
with AMLA+OIL, PEARL PROTEIN & VITAMIN E
CONDITIONER
FIND YOUR STRENGTH!
sunsilk
lusciously THICK & long
CONDITIONER
activ-mix
with KERATIN, YOGHURT PROTEIN & MACADAMIA OIL

सर्वोत्तम
नारी झलक

फागुन २०८०

५६
सफलतातर्फ सनीषा

लेख

१२ **सहकारीमा सुशासन आवश्यक**
सहकारी देशको गरिबी निवारण गर्ने मुख्य माध्यमका रूपमा रहेको संस्थासमेत भएकाले यसको सुशासन जरूरी रहेको छ । आजभोलि सहकारीमा निक्षेप फिक्नेहरूको लर्को लागिरहेको छ भने सहकारीले बचतकर्ताको मागअनुसार निक्षेप फिर्ता गर्न सकेका छैनन् ।

२४
डेस्टिनेसन वेडिङ ट्रेन्ड

अध्यक्ष
कैलाश सिरोहिया

प्रबन्ध-निर्देशक
सम्भव सिरोहिया

सम्पादक
उपासना घिमिरे

सम्पादकीय सहकर्मी :
लक्ष्मी भण्डारी, प्रकृति दाहाल
सुजाता मुखिया

भाषा सम्पादन :
दामोदर न्यौपाने

तस्बिर:
महेशमान प्रधान

कलासंयोजन :
राजुबाबु शाक्य 'सारब'

कलासंयोजन सहायक :
लक्ष्मीनारायण महर्जन

मार्केटिङ :
असुरारी ज्ञवाली

वितरण :
शुभेच्छा अधिकारी

विज्ञापन तथा वितरणका लागि :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड., सेन्ट्रल बिजनेस पार्क,
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ८५५९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्स: ९७७-१-५१३५००१

कार्यालय :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्स: ९७७-१-५१३५००१
Email: nari@kmg.com.np, www.narimag.com.np
Marketing dept: 5135000, Ext.1623, Email: marketing@kmg.com.np
Circulation dept: 5135000, Ext.1667 &1669
Grahak Gunasaharu: 1660 - 01 - 22222 (toll free)

वर्ष : २२, अङ्क : ४ पूर्णाङ्क : २५१ जि.प्र.का.द.नं. ४०/०५९/६०

सर्वाधिकार कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेडसँग सुरक्षित

प्रेम विशेष

२० प्रेम

प्रेमले मानवीय दया, करूणा र स्नेहलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ । थोमस एक्विनासले प्रेमलाई 'अरूको भलाइ' भनेर परिभाषित गरेका छन् । प्रेम कुनै व्यक्ति वा चीजप्रति स्नेह, न्यानोपन र सम्मानको एक तीव्र भावना हो ।

फूलबारी

३८ ढकमक्क जिरेनियम

नेपालमा धेरै प्रजातिका जिरेनियम पाइन्छन् । हैंगिङ, होचो खालको, रोज भेराइटी धेरै माग भएका प्रजाति हुन् । नयाँ रंग र नयाँ प्रजातिका जिरेनियम बिक्री हुन्छन् ।

मनोरञ्जन

७६ चलचित्रका भान्से

चलचित्रका कलाकारदेखि असिस्टेन्ट सबैलाई एउटै खाना खुवाउँदा आलोचना पनि उत्तिकै हुन्थ्यो । व्यक्तिअनुसारको खाना र स्वाद बनाउन सहज नहुने भएकाले भान्सामा जे पाक्थ्यो त्यही सबैले खाने गरेको कुलबहादुर राउतले बताए ।

इमेलबाट

नारी मासिकको माघ अंक समयमै हात पऱ्यो । माघ अंकको कभरमा मिस युनिभर्स नेपाल २०२३ जेन दीपिका ग्यारेटलाई समावेश गरिएको रहेछ । निकै मन पऱ्यो । नारीले यस्तो फिगरलाई पनि प्राथमिकता दिँदै जाओस् ।

रचना अधिकारी
धादिङ

नारी मासिकको माघ अंक निकै पठनीय लाग्यो । यसमा प्रकाशित रोशन खनालसँगको अन्तर्वार्ता मन पऱ्यो । उनले भनेजस्तै कुनै पनि क्षेत्रमा सफलता हात पार्न कामप्रति इमान्दार र उत्तरदायी हुनु आवश्यक छ ।

उमा गुरुङ
बौद्ध

नारी मासिक मेरो प्रिय पत्रिका हो । यसमा प्रकाशित सामग्रीमध्ये फेसन स्टोरीमा मेरो ध्यान जान्छ । जाडोको स्टोरीमा सदाबहार कार्डिगनका बारेमा जानकारी पाउँदा खुसी लाग्यो ।

रश्मिश्रेष्ठ
पाटन

नारी मासिकको माघ अंकमा प्रकाशित भारत घुमघाम मन पऱ्यो । नारीले यस्तै विभिन्न देशका बारेमा जानकारी दिँदै जाओस् ।

लसता शाक्य
बागबजार

फेसबुकबाट

छोरीजस्तै बुहारी

समाजमा यस्ता थुप्रै बुहारी छन्, जसले सासू-ससुरालाई छोरीको अभाव महसुस हुन दिएका छैनन् । त्यस्तै घरघरमा यस्ता धेरै सासू छन्, जसले बुहारीलाई आमाको कमी महसुस हुन दिएका छैनन् ।

आफ्नो कोखबाट जन्मिएका छोरी नभएपनि बुहारीले त्यो ठाउँ परिपूर्ति गर्न सक्छन् । बुहारीका रूपमा मात्र होइन मिल्ने साथी, सहयोगी, परिपक्व सल्लाहकार र व्यावसायिक साझेदारको भूमिकामा आफूलाई प्रस्तुत गर्न सक्छन् ।

छोरी छोरी हुन् बुहारी बुहारी हुन् ।नाता सम्बोधनमा नै छोरी र बुहारीमा भिन्न नै हुन्छन् ।

प्रतिमा सिलवाल

समानता नातामा खोज्ने होइन। व्यवहार, दायित्व र भूमिकाबाट दाँज्न त सकिएला तर, छोरी र बुहारी रगत, सम्बन्ध, नाता, अनुभूतिमा समेत अलग हुन् । यसलाई अलग्गै रहन दिऊँ । न छोरी बुहारी हुन सक्छिन् न बुहारी छोरी । जुन रूपमा भएपनि असल भए पुग्छ ।

टीका विष्ट

राम्रो स्टोरी । यस्तो स्टोरीले नेपाली समाज परिवर्तन गर्न सक्छ, यसलाई निरन्तरता दिनुहोस् ।

मधु पौड्याल

उनीहरूको अस्तित्वश्रीमान्को घरसँग जोडिएको छ । आफैं अरुकहाँ बस्नेले केका आधारमा बाबु र आमालाई पाल्ने ? अबको कानुनले छोरीको पनि आफ्नो जन्मघरसँग अधिकार दिएकाले अब छोरीले पनि आमाबुवाको रेखदेख गर्नेछन् । छोरी हिजोसम्म दानमा जाने वस्तुजस्ता थिए । रोएर बिदा गरेपनि परम्पराले थिचिएका हुनाले बन्दी भएका थिए । न सम्पत्ति न सीप, न शिक्षा केही नभएको ठाउँमा बसेर हेरे थाहा हुन्छ । मैले २००७ पहिलेदेखिको छोरीको जीवन देखेकी र जानेकी छु । अब परिवर्तन हुँदैछ, यसबेला नराम्रा कुरा पनि भित्रिँदैछन् ।

सुशीला भट्ट

सासू र बुहारीमा न्यानोपन सपनामा त देखिँदैन भने विपनामा हजारौं युग आए पनि देख्न पाइँदैन । मैले त धेरै भोगेको भएर हो हेर्नु मलाई सासू र बुहारीबीच माया-प्रेम र न्यानोपन हुन्छ भन्ने विश्वासै लाग्दैन । यो कुरा माइतका आमाले छोरीको घर बसोस् र राम्रो होस् भनेर सल्लाह दिन्छन् हरेक कुरामा सहनुपर्छ । आफूभन्दा ठूलामान्छेलाई सम्मान गर्नुपर्छ भनेर सम्झाउनुहुन्छ। म पनि पछि सासूबन्छु तर मलाई आफूले सबै देखे-भोगेर यहाँ पुगेको कुरा दिमागबाट जाँदैन । म सासू हुँदा मेरी बुहारीलाई चित्त बुझ्दैन भनेर पहिले नै मनलाई सम्झाउने र यस्तै हो संसारको नियम भनेर जीवन जिउन सक्नुपर्छ । दोष लगाउने, पाप गरेको छ वा गल्ती गरेको छ भने सजाए भगवान्ले दिनुहुन्छ । ढिलो र चाँडोको कुरा मात्र हो । त्यो भोग्न आफू सधै तयार भएर बस्नुपर्छ ।

पोखरेल रोशनी

पछि सासू त हुनैपर्छ । आफूले जे गऱ्यो त्यही भोग्नुपर्ने हुन्छ । अर्को कुरा सासू र बुहारी जो भए पनि बाहिरी भडुवासँग संगत गरेपछि घर भाँडिन्छ । आमाले पनि आफ्नी छोरीको घर भाँड्न हुँदैन ।यो पनि समाजमा देखेकै कुरा हो । घर-परिवार राम्रो छ छोरीलाई नकारात्मक कुरा सिकाउँदा पनि परिवारमा बेमेलको वातावरण आएको हुन्छ । कतिपय सासू बुहारीको खेदो खन्ने पनि हुन्छन् । यो गर्न हुन्न किनकि उनी पनि आफ्ना आमाबुवा र सारा घरपरिवार त्यागी आएकी हुन्छिन् । सासू र बुहारी आपसमा आफ्ना मनका कुरा सेयर गरी सासूले पनि बुहारी होइनकि छोरी मानी बुहारीले पनि सासू होइन आमा मानी व्यवहार गरेमा यस्तो तिक्तता आउँदैन ।

रञ्जना शाक्य महर्जन

'आइएम परफेक्ट'

'केटी मान्छे भनेको यस्तो हुनुपर्छ' भनेर महिलाका रूप र चालढाल हेरेर उसको स्तर मापन गरिन्छ । यस्तो प्रवृत्तिले नारी शरीरका स्तन र कम्मरका साइजदेखि, कपालको लम्बाइ, दाँतका लहर र स्वरको मधुरता नापेर 'परफेक्सन'को वर्ग तोक्छ ।

कसैले नबुझे पनि केही फरक पर्दैन, हामी जस्तो छौं ठीकै छौं । मलाई त अहिले कसैले नराम्री भन्यो भने खुसी लाग्छ । कति शारीरिक सुन्दरताको मात्र प्रशंसा सुन्नु? हाम्रा कामका बारेमा सुन्न पाइने होइन।

प्रतिमा निरौला

पत्राचार गर्ने ठेगाना
नारी कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क, थापाथली, काठमाडौं,
पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, इमेलः nari@kmg.com.np

सुरक्षितरुपमा वैदेशिक रोजगारमा जाऔं

- सीप सिकेर मात्र वैदेशिक रोजगारीमा जाऔं,
- आधिकारिक संस्थाबाट स्वास्थ्य परीक्षण र बीमा गराऔं,
- अनिवार्य रुपमा अभिमुखिकरण तालिम लिऔं,
- अनिवार्य रुपमा श्रम स्वीकृती लिऔं,
- कामदार भिसामा मात्र वैदेक्षिक रोजगारमा जाऔं,
- वैदेशिक रोजगारीमा जानुअघि घर-परिवारसँग सरसल्लाह गरौं,
- मानसिक रुपमा तयार होऔं
- आफ्नो सबै कागजातको एकएक प्रति घर-परिवारलाई छोडौं।

वैदेशिक रोजगारमा जाँदा कामदार भिसामा मात्र जाऔं

- भिजिट वा अन्य भिसामा वैदेशिक रोजगारमा नजाऔं,
- कामदार भिसाबाहेकका अन्य भिसामा कसैले वैदेक्षिक रोजगारमा लाने प्रलोभन ठगीको नियतले हुनसक्छ
- ठगहरुलेप्रलोभनमा पारी कामदार भिसाबाहेकका अन्य भिसामासमेत वैदेक्षिक रोजगारीमा लान सक्छन्,
- त्यसैले अफ्नो भिसा यकिन गरेरमात्र वैदेशिक रोजगारमा जाऔं

बैदेशिक रोजगारलाई सुरक्षित बनाऔं

नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड

अमेरिकी अनुसन्धानमा डा. प्रेरणा

प्रेरणा श्रेष्ठले ललितपुरको आदर्श विद्या मन्दिरबाट एसएलसी र बूढानीलकण्ठबाट ओ र ए लेभल पूरा गरेकी हुन् । त्यसपछि छात्रवृत्ति पाएपछि उनी थप अध्ययनका लागि अमेरिकास्थित लिवरल आर्ट कलेजमा बायोकेमेस्ट्री पढ्न गइन् । छात्रवृत्ति पाएपछि चिकित्सक बन्ने अभिप्रायले मेडिकल स्कुलमा क्लास लिन सुरु गरे पनि उनको रुचि अध्ययन-अनुसन्धानमै थियो । यही सिलसिलामा सन् २००२ मा हावर्ड विश्वविद्यालयको वैज्ञानिक अनुसन्धानका लागि सेल बायोलोजी ल्याबमा प्राप्त रिसर्च फेलोको अवसरले प्रेरणाको जीवनमा परिवर्तन ल्यायो । आफ्नो रुचिको विषय भएकाले उनले ल्याबमा मानव विज्ञानसँगै मस्तिष्कको विषयमा महत्वपूर्ण अनुसन्धान गर्न सफल भइन् । मलाई हावर्ड युनिभर्सिटीले ल्याबमा अवसर दिएकाले यो सम्भव भएको हो ।

करिअरमा आएको परिवर्तनबारे उनले भनिन्-थप अध्ययन गर्ने र बायोकेमेस्ट्रीमा सिकेको सीपलाई मस्तिष्क विज्ञानसँग मर्ज गर्ने बाटो पहिल्याउन सफल भएको महसुस भयो ।

कडा परिश्रम, निरन्तर अध्ययन र अनुसन्धानपछि सन् २०११ मा रकफेलर युनिभर्सिटीबाट लाइफ साइन्समा पिएचडी उपाधि हासिल गर्न उनी सफल भइन् । त्यसपछि अनुसन्धानको दायरा ठूलो बनाउन उनले सन् २०२१ मा स्थापना गरेको श्रेष्ठ ल्याब न्यूयोर्कमा मानव मस्तिष्कको अध्ययन गर्ने एक प्रमुख अनुसन्धान केन्द्रका रूपमा चर्चित छ ।

साथै अमेरिकी सरकारी निकाय नेसनल इस्टिच्युट अफ मेन्टल हेल्थले २२ लाख डलर (करिब २९ करोड २५ लाख) रकम उपलब्ध गराउने भएकाले प्रेरणाको चर्चा झनै चुलिएको छ । उनी भन्छिन्, 'मैले यसलाई जीवनमा प्राप्त भएको विशेष पुरस्कारका रूपमा लिएकी छु । नेसनल इस्टिच्युट अफ मेन्टल हेल्थबाट अनुसन्धान वृत्ति पाउन अध्येताहरूलाई दसौं वर्ष पनि लाग्छ तर मैले छोटो समयमै प्राप्त गरें ।' अनुसन्धान वृत्तिले उनको नेतृत्वमा रहेको समूहले मानव मस्तिष्कले कुनै घटना वा दुर्घटनाको नकारात्मक पक्षलाई लामो समयसम्म आफ्नो स्मरणमा किन राख्छ भन्ने विषय अध्ययन गर्नेछ । उनी थप्छिन्,-मानव जीवनमा घटेको कुनै घटना मस्तिष्कमा लामो समयसम्म बस्दै गर्दा त्यसले मानिसहरूमा मनोवैज्ञानिक सन्त्रास सिर्जना गर्छ र उनीहरू जीवनभर बिरामी हुने अवस्था रहन्छ ।

प्रेरणा यस विषयलाई गहिरो अध्ययन गरी मानिसहरूलाई जीवनभरिको भोगाइलाई कम गर्न सकिन्छ कि भनेर अनुसन्धान गरिने बताउँछिन् ।

उक्त अध्ययनका लागि मानिसहरूको आनीबानीसँग मिल्ने मुसाहरूमा एक विशेष प्रकारको टुल्स राखेर उनको टिमले अध्ययन गर्नेछ । आगामी तीन वर्षसम्म चल्ने यो अध्ययनको निष्कर्षका लागि भने केही समय कुर्नुपर्ने हुन्छ । लगनशीलता र कामप्रतिको इमान्दारिताले नै सफलता हात पारेको बताउने प्रेरणा भावी पुस्ताका लागि काममा निरन्तरता दिन सुझाव दिन्छिन् । परिवारसहित न्यूयोर्कमा बस्दै आएकी उनी स्टोनी ब्रुक युनिभर्सिटीमा न्यूरो बायोलोजी र विहेभियर विभागमा कार्यरत छिन् । साथै उनले मानव जातिकै लागि प्रेरणादायक काम गरिरहेकी छिन् । मधुकर अधिकारी

साम्बाको शक्ति

नेपाली राष्ट्रिय महिला फुटबलकी कप्तान सावित्रा भण्डारी 'साम्बा' संसारकै लोकप्रिय महिला लिग 'फ्रेन्च लिग वान' मा अनुबन्धित भएकी छिन् । लिग वानको 'क्लब एन अभान्ट ग्वेंगाम्प' बाट खेलको डेब्यु गरेकी उनले ७५ औं मिनेटमै नेपाली महिला/पुरुष फुटबलर मध्य युरोपको 'ए क्याटेगोरी' मा खेल्ने प्रथम नेपाली फुटबलर बनिन् ।

लगातार तीन खेल हारेर लिगको १० औं स्थानमा रहेको 'एन अभान्ट ग्वेंगाम्प' ले साम्बा डेब्यु गरेको खेलमा भने विपक्षी बोर्डेसँग बराबरी खेल्यो । ग्वेंगाम्पले पहिलो हाफको ८ औं मिनेटमा १-० को अग्रता लिएको थियो । विदेशी भूमिमा नेपाली शक्ति प्रदर्शन गरिरहेकी साम्बालाई सलाम ।

NO Sulphate Soap Phthalate Paraben

AYURVEDIC OKHATI®

अब सम्भव छ

ओखती फेसवासले मात्र 1 हप्तामा आफ्नो अनुहार परिर्वन गर्नुहोस् ।

100% Veg

नेपाली बहुमुल्य गुणस्तर जडिबुटीद्वारा

सुर्यको किरण जस्तै चम्काउनुहोस् आफ्नो अनुहार

सहकारीमा सुशासन आवश्यक

सुदर्शन अधिकारी

नेपालको इतिहासमै पहिलो पटक सहकारी महासंघमा महिला नेतृत्व आएको छ। नवनिर्वाचित अध्यक्षमा ओमदेवी मल्ल आएकी छन्। उनी यसअघि महासंघमा वरिष्ठ उपाध्यक्षका रूपमा कार्यरत थिइन्। अधिकारीले नेतृत्वमा आई नयाँ मार्ग प्रदर्शन गरेकीछिन्। उनका सामु अनेकौं चुनौती छन्। पछिल्लो समय सहकारीमा आएको बेथिति र अनियमितता कम हुनुको साटो झन् धेरै घटना समाचारका रूपमा आइरहेका छन्। नेपालको आर्थिक विकास र रोजगारीका लागि महत्वपूर्ण भूमिका रहेकाले यसको विकास र पारदर्शिता अनि आर्थिक अनुशासनको अपेक्षा गरिनु स्वाभाविक हो।

सहकारीले सानो रकमलाई पनि एकत्रित गरेर ठूलो पुँजी निर्माण गर्दै स्वरोजगारी तथा आर्थिक विकासमा टेवा दिने भएकाले सहकारीलाई विशेष संस्था मानिन्छ। पछिल्लो समय सहकारीमा मौलाउँदै गएको विकृति र बेथितिका कारण आम नागरिकमा चिन्ता बढ्दै जानु स्वाभाविक हो। नाम चलेका र ठूला सहकारीले नै अनियमितता गरी बचतकर्ताको रकम फिर्ता नदिँदा जनता समस्यामा परेका छन्। नेपालको सहकारीको इतिहासलाई हेर्ने हो भने वि.सं २०१३ सालमा स्थापना भएको बखान ऋण सहकारी संस्था नै पहिलो सहकारी हो।

सहकारीका विश्वव्यापी सात सिद्धान्त, मूल्य, मान्यताअनुरूप देशका किसान, कालीगढ, श्रमिक, न्यून आय भएका समूह, सीमान्तकृत समुदाय वा सर्वसाधारण उपभोक्तामाझ छरिएर रहेको पुँजी, प्रविधि तथा सीपलाई एकीकृत गर्नु आजको आवश्यकता हो। त्यसैले आर्थिक,सामाजिक एवं सांस्कृतिक उन्नतिका लागिसमुदायमा आधारित, सदस्य केन्द्रित, लोकतान्त्रिक, स्वायत्त र स्वशासित संगठनका रूपमा सहकारीलाई अघि बढाउनुपर्छ। संस्थाहरूको प्रवर्द्धन नियमन गर्न, सहकारी खेती, उद्योग,वस्तु, सेवा व्यवसायका माध्यमबाट आत्मनिर्भर, दिगो एवं समाजवाद उन्मुख राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको विकास गर्न सहकारी ऐन तर्जुमा गरिएको ऐनको प्रस्तावनामै उल्लेख गरिएको छ। पछिल्लो समयमा सहकारीमा वित्तीय सुशासन अत्यन्तै कमजोर रहेको,समितिका विभिन्न समितिले काम गर्न नसकेको अवस्था देखिन्छ।

देशमा संघीय व्यवस्था आउनुअघि सहकारी संस्थाको दर्ता, नियमन तथा सुपरिवेक्षण सहकारी विभागअन्तर्गत डिभिजन सहकारीबाट हुँदै आएकोमा देश संघीयतामा गएपछि तीन तहको नियमनकारी निकायको दायरामा राखिएको छ। हाल नेपालमा रहेका अधिकांश सहकारी संस्था सहकारी ऐन २०४८ तथा हालको सहकारी ऐन, २०४७ अन्तर्गत दर्ता भएर संचालनमा छन्। सहकारी विभागको पछिल्लो विवरणअनुसार हाल बचत तथा ऋण,बहुउद्देशीय, कृषि,श्रमिक, सेवालगायत

देशमा २९ हजार ८ सय ८६ सहकारी संघसंस्था छन् । यीमध्ये संघीय सरकारअन्तर्गत १ सय २५ वटा सहकारी संस्था छन् । त्यसैगरी प्रदेश सरकारअन्तर्गत ६ हजार २ र स्थानीय सरकारअन्तर्गत २३ हजार ७ सय ५९ सहकारी संघसंस्था छन् ।

पछिल्लो समय केन्द्रीय बैंकको नीतिअनुरूप तरलताको समस्या पनि बढ्दै गएको देखिन्छ । सहकारीमा अनेकौं समस्याका कारण जनविश्वास घट्दै गएको छ भने सहकारीले विभिन्न बहाना बनाएर बचत फिर्ता नदिने,समस्या देखाएर पन्छिने गरेको देखिन्छ । ऋण प्रवाह गर्दा ऋण फिर्ता गर्न सक्ने वा नसक्ने ख्यालै नगरी ऋण प्रभाव गर्नु,नातेदारलाई बेपर्वाह ऋण प्रवाह गर्नु पनि सहकारी समस्यामा पर्नुको मुख्य कारण बनेको देखिन्छ । भाखा नाघेको ऋण असुली गर्न नसक्नु, संस्थाले धान्नै नसक्ने गरी ब्याज वितरण गर्नु, सहकारीले व्यवस्था गरेअनुरूप कर्जा सूचना केन्द्र नहुनु आदि कारणले सहकारी थप समस्यामा परेका छन् ।

सहकारी संस्थामा पर्याप्त आर्थिक ज्ञान नभएका व्यक्ति नै संचालक बन्ने प्रवृत्तिले समस्या जटिल बनेको देखिन्छ । सहकारीमा संलग्न सदस्यलाई वित्तीय शिक्षाको अभाव हुनु, समय-समयमा तालिम तथा प्रशिक्षणको प्रभावकारी व्यवस्था नहुनु समस्याका रूपमा रहेको देखिन्छ । अर्को कारण भनेको आन्तरिक प्रणाली अत्यन्तै कमजोर रहनु, आन्तरिक कार्यविधि, नीति उपसमितिको कार्य र संचालन प्रक्रिया कमजोर रहनु आदि छन् । हालसम्म भएका नियमन निकायहरूमा रहेका कर्मचारीको संख्या कम रहनु,भएका कर्मचारीबाट पनि कम मात्रामा मात्र निरीक्षण गरिनु थप समस्याका रूपमा देखिन्छ । साथै वार्षिक कार्ययोजना तथा प्रगति विश्लेषण गर्ने परिपाटी नहुँदा पनि सहकारीको अधोगति भएको हो ।

सहकारी देशको गरिबी निवारण गर्ने मुख्य माध्यमका रूपमा रहेको संस्थासमेत भएकाले यसको सुशासन जरुरी रहेको छ । आजभोलि सहकारीमा निक्षेप फिक्नेहरूको लर्को लागिरहेको छ भने सहकारीले बचतकर्ताको मागअनुसार निक्षेप फिर्ता गर्न सकेका छैनन् । त्यसैले आर्थिक रूपमा बलिया र ठूला भनिएका सहकारीले पनि सूचना जारी गरेर तत्काल सदस्यलाई बचत फिर्ता दिन नसक्ने बताउँदै आएका छन् । यता सहकारीमा भाखा नाघेको ऋण बढ्नुका साथै बचत फिर्ताकोचाप बढिरहेकाले ऋण असुलीमा जोड दिने र तरलता सुधार नहुँदासम्म संस्थाले अचल सम्पत्ति खरिद नगर्ने,अनावश्यक खर्च नगरी जोखिम व्यवस्थापन र सुशासनमा जोड दिनका लागि पनि संयन्त्रले भनेको छ । यसैगरी नगद लाभांश वितरण नगर्ने,कारोबारलाई सकेसम्म डिजिटल प्रणालीमा लैजाने, वित्तीय मापदण्ड (पर्ल्स)लागू गर्ने र महासंघ, सहकारी बैंक, केन्द्रीय संघ,प्रदेश वा जिल्ला संघहरूले संचालन गरेका कार्यक्रममा संस्थालाई सहभागी गराउने र उद्देश्य मिल्ने अन्य सहकारी संस्थासँग एकीकरण गर्नसमेत भनेको अवस्था छ । सहकारी विभागले घाटामा रहेका सहकारीलाई नाफा नहुन्जेलका लागि सेयर लाभांश र कर्मचारीलाई बोनस रकम वितरण नगर्न, संचालकहरूको सुविधा कटौती गर्न, मितव्ययिता अपनाउन, प्रशासनिक खर्च घटाउन र सकेसम्म स्थिर सम्पत्तिमा लगानी नगर्न निर्देशन दिएको छ । यसैगरी ऋण असुलीका लागि प्राथमिकतामा राखेर कार्य गर्न तथा लगानीको सुनिश्चितता नभएसम्म कर्जा लगानी नगर्न भनिएको छ । सहकारीलाई व्यवस्थित र भरपर्दो संस्था बनाई वार्षिक विवरण नियामक निकायमा पठाउन, आवश्यक वित्तीय सूचना कोपोमिस प्रणालीमा प्रविष्ट गर्न विभागले निर्देशन दिएको छ । संचालक समिति, लेखा समिति,लेखा सुपरिवेक्षण समिति र व्यवस्थापनसंस्थाको नियमित कारोबार, तरलता, सम्पत्ति तथा दायित्वको नियमित जाँचबुझ गर्नुपर्ने विभागले जनाएको अवस्था छ ।

> **सहकारीमा संलग्न सदस्यलाई वित्तीय शिक्षाको अभाव हुनु, समय-समयमा तालिम तथा प्रशिक्षणको प्रभावकारी व्यवस्था नहुनु समस्याका रूपमा रहेको देखिन्छ ।**

आम नागरिकलाई सहकारीमा बचत गर्दा विशेष चनाखो हुनसचेत बनाएको छ जसका लागि अपिल जारी गरिएको छ । समुदायको र सदस्यको दिगो विकासमा जोड दिने सहकारी संस्थामा लेखिएको यस किसिमको विषम अवस्थाप्रति आम नागरिमा सतर्कता पनि आएको देखिन्छ । बजारको व्यापकता तथा कुव्यस्थाका कारण सहकारीमा थप समस्या आएको निश्चित हो । सर्वसाधारण नागरिकको जीवनस्तर सुधार गर्दै आर्थिक विकास अनि रोजगारी समेतमा टेवा पुग्ने सहकारीलाई सबैले जिम्मेवार भए सही मार्गमा लैजानुपर्छ । लगभग तीस हजारको हाराहारीमा रहेका सहकारीहरूमध्ये एक दर्जन जतिले गलत मार्गमा पाइला बढाउँदैमा निराश भएर सबै बिग्रियो भन्नु पनि उचित नहोला । तसर्थ हामी सबैले सजग भएर लगानी तथा बचतमा ध्यान दिनुपर्ने देखिन्छ ।

सहकारीले आर्थिक विकास र रोजगारीमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । गाउँका बेरोजगार युवाले सहकारीबाट ऋण लिएर व्यवसाय गरी आय आर्जन गर्न सक्छन् । उदाहरणका लागि दुई-चार लाख सहकारीबाट ऋण लिएर व्यावसायिक खेती गरी आय आर्जन गर्न सक्छन् । कुखुरा पालन, बेमौसमी तरकारी उत्पादन,च्याउ उत्पादन, दालमोठ उद्योग, साबुन उत्पादन, बाख्रा पालन,बंगुर पालन, माछा पालन, ग्रिल उद्योग, वर्कसप संचालन, ब्युटिपार्लर, रेडियो तथा घडी मर्मतलगायतका थुप्रै व्यवसाय संचालन गरी आय आर्जन गर्न सकिन्छ । बेरोजगार महिलाहरूले सहकारीबाट ऋण लिएर सिलाइ-बुनाइको काम गरी अरुलाई समेत रोजगारी दिएरप्रशस्त आम्दानी गर्न सक्छन् ।

छरिएको रकमलाई जुटाएर उत्पादनको क्षेत्रमा लगानी गरी पर्याप्त फाइदा लिन सकिन्छ । रोजगारीको अभावमा दैनिक हजारौं युवा बिदेसिने गरेको सन्दर्भमा गाउँमै बसेर स्वरोजगारी सिर्जना गरी फाइदा लिन सकिन्छ । चरम बेरोजगारीलाई समेत कम गर्न सकिन्छ । त्यतिमात्र नभएर महिलाहरूले नेतृत्वको विकास गर्न सक्ने भएकाले सहकारी हरेक दृष्टिकोणले हितकारी रहेको देखिन्छ । जुन संस्थामा महिलाको नेतृत्व हुन्छ त्यो सस्थाको प्रगति भएको पाइन्छ। सहकारीले व्यावसायिक क्षेत्रमा अब्बल काम गर्न सक्छन् । यसका लागि सरकारी वा बाँझो जमिनलाई उत्पादनमुखीबनाईसंस्थागत रूपमा आर्थिक विकास गर्न सकिन्छ ।

हालै मात्र नेपाल सहकारी महासंघमा चयन भएकी महिला नेतृत्व ओमदेवी मल्ललाई सहकारीमा मौलाएको अनियमितता र बेथितिलाई हटाउँदै यसप्रति आम नागरिकमा विश्वास दिलाउनु पर्ने उच्च जिम्मेवारी थपिएको छ । पछिल्लो समय सहकारीका सबालमा व्यापक रूपमा चर्चा र चासो बढेको देखिन्छ । हाल भएका सबै सहकारीमध्ये दश प्रतिशतले गलत काम गरेका होलान् तर बाँकी रहेका सबैलाई एउटै नजरले हेर्नु गलत हुन्छ । हाल काठमाडौंमहानगरपलिकाले पनि सहकारीको कामप्रति चासो राख्दै आएको छ । सहकारीलाई नियमन र अनुगमन गरी नियम संगत ढंगले चलाउने वातावरणको निर्माणमा सबै सरोकारवालाहरू मिलेर अगाडि बढ्नुपर्छ । नेपालको आर्थिक विकासमा ठूलो योगदान दिने सहकारीको सकारात्मक पक्षलाई आत्मसात् गरी अगाडि जानुको विकल्प पनि देखिँदैन । अत: यसतर्फ सबैले गम्भीर भएर ध्यान दिनुपर्छ ।

(लेखक विश्वशान्ति कलेजका समाजशात्रका अध्यापक हुन्) ।

आइटीमा आकर्षण

पछिल्लो समय आइटी शिक्षामा आकर्षण बढ्दै गएको छ। यसले विद्यार्थीहरूमा चासो पनि बढ्दै गएको पाइन्छ। सूचना प्रविधिको बढ्दो प्रयोगले पनि शिक्षामा आकर्षण बढेको छ। बी ए इन इन्जिनियरिङ पढेर बैंकको आइटी क्षेत्रमा काम गरेकी दीपा कँडेललाई आइटी पढ्ने रहर लाग्यो। काम मात्र गरेर नहुने रहेछ भनेर उनले अध्ययन गर्न लागिन्। लामो समयको अन्तरालपछि प्रेसिडेन्टल बिजनेस स्कुलमा ब्याचलर अफ आइटीअन्तर्गत डाटाबेसमा भर्ना भइन्। सुरुमा उनलाई अध्ययनमा असहज भए पनि पढाइमा बिस्तारै रमाउन थालिन्। उनले भनिन्, 'इन्जिनियरिङको पढाइले पनि आइटी पढ्नमा धेरै सहयोग गर्‍यो।' अहिले उनले डाटामा रुचि राखेर अध्ययन गरेकी हुन्। अब भने उनी डाटामा मात्र सीमित छैनन् आइटीसम्बन्धी धेरै कुरामा अभ्यस्त भइसकेकी छन्। अब उनी अफिसमा मात्र नभई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमै काम गर्न सक्छिन्। भक्तपुरका अभिनाशले युट्युबमा नेटवर्किङ सेकुरेटीसम्बन्धी भिडियोहरू हेर्थे। उनले आइटीका थुप्रै कुरा युट्युबबाट सिके। यसले नै उनलाई आइटी पढ्न डोर्‍यायो। अहिले उनी ब्रिटिस कलेजमा ब्याचलर इन आइटी साइबर सेक्युरिटी तेस्रो वर्षमा अध्ययनरत छन्। उनले भने, 'साइबर थ्रेडहरू पनि बढ्दै गएका छन्। त्यसकारण यसमा केही नयाँ काम गर्न र जान्नका लागि पनि रुचि बढेको हो।' उनलाई नेपालमै बसेर काम गर्ने रहर छ। स्वदेशमा मात्र नभई विदेशमा पनि यसको स्कोप बढेको उनले देखेका छन् तर उनलाई नेपालमै बसेर काम गर्ने इच्छा छ।

कल्पना गुरुङ

प्रिन्सिपल, प्रेसिडेन्टल बिजनेस स्कुल

विगत चार वर्षदेखि आइटी कोर्स सञ्चालनमा छ। यहाँ ब्याचलर र मास्टर्स दुई तहमा अध्यापन भइरहेको छ। ब्याचलरमा पछिल्लो समय विद्यार्थीहरूको रुचि भने साइबर सेक्युरिटी र एआइ मेसिनमा छ। अहिले करिअर हेरेर आइटी क्षेत्र बढ्दै गएको छ। यसमा बाहिरबाट ठूला कम्पनीहरूका लागि नेपाल राम्रो डेस्टिनेसन हो। नयाँ टेक्नोलोजीमा चासो भएकाले पनि रुचि छ। यो शिक्षाले बेरोजगारी भएर बस्नु पर्दैन। हरेक ठाउँमा रोजगारी पाइन्छ। नेपालमा समेत आइटीको स्कोप बढ्दो छ। अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पढाइ हुनाले नेपालमा १५ लाख रुपैयाँसम्ममा आइटी पढ्न सकिन्छ।

दिव्या झा

एडमिसन एण्ड आउटरिच म्यानेजर, ब्रिटिस कलेज

हरेक क्षेत्रमा आइटीको ज्ञान आवश्यक भइसकेको छ। आइटी अध्ययनमा विद्यार्थीहरूको आकर्षण बढ्दै गएको छ। यो कलेजमा युनिभर्सिटी अफ त वेस्ट इंग्ल्यान्ड, लिड्स मेट्रोपोलिटन युनिभर्सिटीसँग सहकार्य गरेर आइटी कोर्स अध्ययन भइरहेको छ। सूचना प्रविधिको बढ्दो प्रयोग र रोजगारीको सुनिश्चितता भएकाले पनि यो शिक्षाले व्यापकता पाउन थालेको छ। कलेजहरूमा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको पढाइ हुने भएकाले पनि विद्यार्थीहरूलाई स्वदेश-विदेश जहाँ पनि सहज महसुस गरेका छन्। यति मात्र नभई अहिले यहीँ बसेर पनि विदेशी कम्पनीमा रोजगारी पाउन थालेका छन्। अहिले आइटी क्षेत्रमा अफिसमा नगई घरमै बसेर पनि थुप्रै काम गर्न सकिन्छ।

पंकज जलान

अध्यक्ष, लर्ड बुद्ध फाउन्डेसन

नेपालमा आइटी कोर्स कसरी भित्रियो ?

यसको सुरुवात १९९८ बाट भएको हो। आइटी कलेज हामीले भारतमा सञ्चालन गरेका थियौं। हामीले पनि भर्खरै इन्जिनियर सकेका थियौं। नेपालमा एकेडेमिक कोर्स छैन। भविष्यमा यो कोर्स आवश्यक छ भनेर हामीले सञ्चालन गरेका हौं।

सुरुवाती समयमा आइटी शिक्षाको बुझाइ कस्तो थियो ?

सुरुमा त कोर्स बुझाउन धेरै कठिन थियो। त्रिभुवन विश्वविद्यालयले पनि रुचि देखाएन। यो कोर्स पढेर के हुन्छ र किन पढ्ने ? भन्ने प्रश्नहरू पनि आएका थिए। त्यसबेला कम्प्युटर पनि भर्खरै चल्दै थियो। सफ्टवेयर पनि विकास भएको थिएन। सुरुमा हामीले ३० जना विद्यार्थी भर्ना गरेका थियौं। ब्याचलर इन कम्प्युटर एप्लिकेसन (बिसए) बाट सुरुवात गरिएको हो।

अहिले आइटी शिक्षा कसरी अघि बढिरहेको छ ?

अहिलेसम्म १२ हजार विद्यार्थी पासआउट भइसकेका छन्। अहिले थुप्रै सफ्टवेयर पनि विकास भएको अवस्था छ। आइटी बजार फराकिलो हुँदै गएको छ। राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा रोजगारीको सुनिश्चितता बढेको छ। नेपालमा पनि आइटीले थुप्रै विद्यार्थीलाई रोकेको छ। यसमा काम गर्नेले राम्रो पारिश्रमिक पाउन थालेका छन्।

प्रकाशचन्द्र तिमिल्सेना

फाइभ जी सेवा बिस्तार योजना

संगीता पहाडी

निमित्त प्रबन्ध निर्देशक, नेपाल टेलिकम

काठमाडौंको पुतलीसडकमा पूर्वन्यायाधीश लक्ष्मणप्रसाद अर्याल र सुष्मा अर्यालको पाँच सन्तानमध्ये कान्छी सन्तानका रूपमा संगीता पहाडीको जन्म भयो । डिल्लीबजारस्थित पद्मकन्या स्कुलबाट स्कुले शिक्षा पूरा गरेकी उनले त्रिचन्द्रबाट 'फिजिक्स' मा आइएस्सी र इन्डियाको मोतीलाल नेहरु रिजनल इन्जिनियरिङ कलेज इलाहावादबाट इन्जिनियरिङ गरिन् । सन् १९९२ मा नेपाल टेलिकममा इन्जिनियरका रूपमा काम गर्न थालिन् । इन्जिनियरबाट टेलिकममा प्रवेश गरेकी उनी अहिले निमित्त प्रबन्ध निर्देशकका रूपमा कार्यरत छिन् । आफ्नो जीवनको ३० वर्ष टेलिकममा बिताएकी पहाडीसँग नारीका लागि **उपासना घिमिरे**सँग गरिएको कुराकानी :

इन्जिनियर क्षेत्रमा लाग्ने प्रेरणा कहाँबाट प्राप्त भयो ?

तीस वर्षअघि इन्जिनियर बन्न बाटो देखाउने मेरा दाइहरू हुनुहुन्छ । उहाँहरू इन्जिनियर भएकाले यही बाटोमा लाग्ने प्रेरणा मिल्यो । साथै बुवाले पनि पढ्न हौसला दिनुहुन्थ्यो ।

नेपाल टेलिकम प्रवेशका बारेमा बताइदिनुहोस् न

नेपाल टेलिकममा ३० वर्षअघि ट्रान्समिसन प्रोजेक्ट इम्प्लिमेन्टेसन डिपार्टमेन्टमा काम सुरु गरें । काम फिल्डमै गएर गर्नुपर्थ्यो । त्यतिबेला फिल्डमा गएर होइन अफिसमै बसेर काम गर्नू भन्ने सुझाव आउँथे । महिलाबाट त्यस्तो काम सम्भव हुँदैन भन्ने थियो । त्यो समयमा दूरसंचारमा स्विचिङ सिस्टम, कम्प्युटर र ट्रान्समिसन सिस्टम हुन्थ्यो । मेरो कार्यक्षेत्र ट्रान्समिसन थियो ।

त्यतिबेला के-के काम गर्नुपर्थ्यो ?

ट्रान्समिसनसम्बन्धी काममा डाँडा-डाँडामा टावर बनाउनुपर्थ्यो । इन्स्टलेसन गर्दा सुपरभिजन गर्नुपर्थ्यो । नयाँ टेक्नोलोजी 'अप्टिकल फाइबर' भर्खरै आएको थियो । काठमाडौं उपत्यकाको एक्सचेन्ज, नक्साल र पाटनलाई जोड्ने अप्टिकल फाइबर जोड्ने प्रोजेक्टका लागि पनि सुपरभिजन गर्नुपर्थ्यो । यसमा 'आउटडोर एक्टिभिटी' बढी हुन्थ्यो । यस्तो काम चार वर्षजति गरें ।

तपाईं नेपालमा मोबाइल सेवा सुरु हुँदा पनि सक्रिय हुनुभयो ?

नेपालमा पहिलोपटक संचार मन्त्रालयले मोबाइलसम्बन्धी टेन्डर कल गरेको थियो, त्यसमा सुरुदेखि संलग्न थिएँ । भेन्डर छनोट नभएपछि नेपाल टेलिकमले आफैंले मोबाइलसम्बन्धी काम सुरु गर्‍यो । २०५५ सालबाट नेपाल टेलिकममा मोबाइलसम्बन्धी काम सुरु भयो । २०५६ वैशाख १६ गतेदेखि

मोबाइल नेटवर्कको थालनी भयो । नेपाल टेलिकम मोबाइल सर्भिस प्रदान गर्ने नेपालको पहिलो अपरेटर हो । सुरुमा काठमाडौं, पोखरा, वीरगन्ज, नेपालगन्ज, भैरहवामा 'नटइन सिस्टम' का ३२ वटा टावर संचालन गरिएको थियो । हवाईको सिस्टम ५० हजार बढ्दै गएर १० मिलियनको नेटवर्क भयो । अहिले फोर जी प्रविधिको नेटवर्क देशभर फैलिएको छ । नेपाल टेलिकमले मोबाइल नेटवर्क सुरु गरेको पाँच वर्षपछि प्राइभेट अपरेटरले २०६१ पछि मात्र सेवा सुरु गरेका हुन् ।

अहिले तपाईंको कार्यक्षेत्रमा के–के पर्छन् ? प्रवन्ध निर्देशक भएपछि गरेका कामहरू के–के हुन् ?

प्रवन्ध निर्देशक भएपछि पहिले स्पिडमा जानुपर्ने जुन कामहरू थिए, तिनलाई स्पिडमा लैजाने काम गरें । माननीय संचार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रीको निर्देशनमा १९ जिल्लालाई 'नमुना टेलिकम जिल्ला' का रूपमा घोषणा गरेका छौं । मोबाइलको फुल कभरेज हुने र फाइबरबाट इन्टरनेट दिने काम गरेका छौं । जाजरकोट र सबै प्रदेशका जिल्लामा यस्तो सुविधा उपलब्ध छ । पहाडी जिल्लामा गुणस्तरीय सेवा बढाउने, मर्मत सम्भारलाई चुस्तदुरुस्त बनाउने काममा लागिपरेका छौं । देशका सबै जिल्लामा सेवा दिइरहेका छौं । कतिपय जिल्लामा मोबाइलको कभरेज र इन्टरनेट पुगेको छैन । त्यसैले नमुना टेलिकम जिल्लामा सात वटा प्रदेशको एउटा जिल्ला, दुर्गमको एउटा जिल्ला र अविकसित जिल्ला लिएका छौं ।

एनटीएको 'रुरल डेभलपमेन्ट फन्ड' अन्तर्गत पूर्व–पश्चिमका सात प्रदेशमा 'हाई ब्यान्डविथ' सूचना महामार्ग भनेर अप्टिकल फाइबर इन्स्टलेसनमा पनि काम भइरहेको छ । पछि सबै प्रदेशमा गर्दै जाने योजना छ । यसबाहेक कर्मचारीको हित र विकास पहिलो प्राथमिकता भएकाले वृत्ति विकासमा काम गरेका छौं । अहिले फाइभ जी सेवालाई पनि ग्राहकमाझ लैजाने कार्य अगाडि बढेको छ । मध्यपहाडी लोकमार्गमा एक हजार किलोमिटर अप्टिकल फाइबर जोड्ने योजना अगाडि बढाएका छौं । डेटा सेन्टरलाई अगाडि बढाएका छौं । ग्राहकलाई दिने सुविधा सरल र सुलभ बनाउनेतर्फ टिम लागिरहेको छ ।

टेलिकमको इन्टरनेट महँगो भएको गुनासो छ । किन होला ?

सरकारी स्वामित्व भएकाले हाम्रो सेवा पारदर्शी छ । ९२ प्रतिशतभन्दा बढी सेयर सरकारको छ । इन्टरनेट महँगो भयो भन्छन् ।

यसमा बनाउने पूर्वाधार कर तिर्ने कुरा सबै सम्बोधन गर्नुपर्ने भएकाले यो महँगो होइन । अरु इन्टरनेट प्रोभाइडरले कर सम्बोधन गरे नगरेको सुनेका छौं । भनेको सेवा नदिने गुनासो पनि सुनिन्छ । दूरसंचारमा दिएको सुविधा पूरा हुन्छ ।

प्रसंग बदलौं, महिला यस भूमिकामा रहँदाका समस्या र चुनौती के–के रहेछन् ?

प्राविधिक भए पनि विभिन्न डिपार्टमेन्ट हेडका रूपमा काम गरिसकेकी छु । यद्यपि, प्रबन्ध निर्देशकको भूमिका फरक महसुस भयो । प्राविधिक रूपमा हेर्नुपर्ने विभागलगायत, म्यानपावर म्यानेजमेन्ट चुनौतीपूर्ण देखिएको छ । यसलाई अझ परिस्कृत र व्यवस्थित बनाउन लागिरहेकी छु ।

महिलालाई अघि बढ्न कत्तिको सहज छ ?

यहाँ अवसर पाएका महिलालाई अघि बढ्न सहज छ । जसले भिन्न वातावरण, जस्तो पढाउन नसक्ने, घरमा प्रोत्साहन गर्ने कोही नभए, गाह्रो छ जस्तो लाग्छ । महिलाले चाहेर र आफ्नो सोचमा दृढ भएमा अगाडि बढ्न केहीले रोक्दैन । म यहाँ पुग्छु भन्ने सोच बनाएर अघि बढ्नुपर्छ । साथै काममा एकरूपता, मेहनत र लगनशील भए अघि बढ्न सकिन्छ ।

महिला नेतृत्वमा कसरी पुग्ने ? सफलताका सूत्र के होलान् ?

काम नै मेरो 'आइडेन्टिटी' हो भन्ने बुझ्नुपर्छ । आफूले चाहेजस्तो र भनेजस्तो नहुन सक्छ । त्यस्तो परिप्रेक्ष्यमा कम्पनीले आफूले चाहेजस्तो 'इनपुट' नदिन सक्छ । तर पनि निरन्तर रूपमा लगनशील भई काम गरेमा त्यसको फाइदा कम्पनीले पनि पाउँछ, कम्पनीले पनि क्षमता पहिचान गर्छ र सफल भइन्छ । यसैगरी घरपरिवार, कर्मचारी साथीको मार्गनिर्देशनले नै अघि बढ्न सहज हुन्छ । आफूभन्दा माथिल्लो 'लेवल' को अनुशरण गर्ने र तल्लो 'लेवल' लाई सिकाउँदै लैजानुपर्छ । हरेक कुराको सकारात्मक पक्ष ग्रहण गर्ने र नकारात्मक पक्ष पन्छ्याउने गरेमा लिडरसीप विकास हुन्छ ।

काम गर्दाका कुनै अविस्मरणीय अनुभव छन् कि ?

मानिसको प्रत्येक दिन अविस्मरणीय हुन्छ । मोबाइल विस्तारमा २० वर्ष काम गरें । कोभिड तथा भूकम्पका बेला घरमा साना बाबुहरू थिए । आमालाई बाबु छोडेर अफिस आएर १–२ दिनमै नेटवर्क रिस्टोर गर्न सफल भयौं । असहज परिस्थितिमा पनि घरपरिवार म्यानेज गरी अफिसको काममा लागेर अफिसको नाम राख्न सफल भयौं । भूकम्पमा हल्लिरहेको बेला कन्ट्रोल रुममा बसेर काम भयो । सबै कर्मचारी खटिएका थिए । त्यतिबेला दुई दिनमै नेटवर्क रिस्टोर गर्न सफल भएकाले टेलिकमले सबैतर्फबाट वाहवाही पाएको थियो । सरकारको आफ्नो अर्गनाइजेसन भयो भने अपर्झट कुनै काम गर्न सहज हुन्छ भन्ने महसुस भयो । कोभिडको समयमा सबैजना वर्क फ्रम होम गर्दा पनि अफिस नै आएर काम गरियो । आफू अफिस आएमा फिल्डमा खटिने कर्मचारीलाई प्रोत्साहन हुन्छ भन्ने लाग्यो । सुनसान र डरलाग्दो परिस्थितिमा पनि अफिसमा आएर काम गरेको क्षण पनि अविस्मरणीय छ ।

भविष्यको योजना के छ ?

रिटायर्ड हुन दुई वर्ष बाँकी छ । समयले कहाँ डोऱ्याउँछ, मेरो एक्सपर्टिजलाई कहाँ प्रयोग गर्न सकिन्छ हेरौं । काम गर्ने बानी परिसक्यो । एलएलबी पनि गरेकी छु । न्याय क्षेत्रमा पनि रुचि छ ।

खोजी पत्रकारिताकी दिलरुक्षी

ना प्रकृति दाहाल

धेरै अन्तर्राष्ट्रिय मिडियामा आबद्ध भएर खोजी पत्रकारितामा अगाडि बढिरहेकी छिन्-श्रीलंकाकी दिलरुक्षी ह्यान्डुनेट्टी । अहिले उनी अलजजिरा, द गार्डियन, न्यूयोर्क टाइम्सलगायतका अन्तर्राष्ट्रिय मिडियासँग आबद्ध भएर खोजी पत्रकारिता गरिरहेकी छन् साथै उनी श्रीलंकास्थित सेन्टर फर इन्भेस्टिगेटिभ रिपोर्टिङकी सहसंस्थापकसमेत हुन् ।श्रीलंकाको कोलम्बोमा जन्मिएकी दिलरुक्षी ह्यान्डुनेट्टी १८ वर्षको उमेरदेखि नै पत्रकारितामा प्रवेश गरेकी हुन् । अंग्रेजी विषय पढाउने आमाको सहयोगमा उनी पत्रकारितामा आएकी हुन् । घरको वातावरण नै लेखपढ गर्ने थियो । जसका कारण उनी विभिन्न स्थानमा पुगेका डायरीलेख्थिन् । कथा-कविता लेखेर पत्रिकामा छपाउँथिन् । तर आफूले लेखेका कथा-कविताभन्दा पनि मानिसका कथा भिन्न थिए । भुइँमान्छेका कथा-व्यथा कहालीलाग्दा थिए । उनलाई भुइँमान्छेको कथा लेखेर छाप्नु थियो । पत्रकारितालाई राम्रो पेसाका रूपमा लिने चलन नभए पनि उनलाई लेख्ने हुटहुटी भने बढिसकेको थियो । उनी भन्छिन्, 'म आफ्ना लागि लेख्थें जबकि भुइँमान्छेहरूको कथा बेग्लै थियो । उनीहरूका कथा किन नलेख्ने भनेर पत्रकारितातर्फ मोडिएँ ।' पत्रकारिता गर्नु उनका लागि सहज थिएन तर जब जुनियर रिपोर्टर भएर उनी समाचार कक्षमा पुगिन् उनले सोचेजस्तो वातावरण थिएन । त्यसबेला केही महिला पत्रकारिता गरिरहेका थिए । समाचार कक्षमा पुरुषकै हावी थियो । उनलाई लाग्यो समाचार कक्ष त पुरुषहरूले पुरुषकालागि बनाएका हुँदारहेछन् । उनलाई देशमा भएका घोटलादेखि लिएर भुइँमान्छेका कथा लेख्नु थियो । उनी आत्मविश्वासका साथ अघि बढ्दै गइन् । राजनीतिक बिटमा रिपोर्टिङ गर्न थालिन् । यसले उनलाई राजनीतिक पत्रकारका रूपमा

स्थापित गराइदियो । एकातिर कानुनको अध्ययन गर्दै र अर्कातर्फ पत्रकारिता गर्दै संसद् रिपोर्टिङदेखि लिएर देशमा भएका घोटलाको चिरफार गर्न थालिन् । कलम चलाउनु उनका लागि चुनौती नै थियो साथै महिला भएर रिपोर्टिङ गर्न पनि सहज थिएन । उनलाई धेरै धम्की आउँथे । मानसिक तनावसँगै उनले लैङ्गिक हिंसाको समेत सिकार बन्नुपर्‍यो । उनी भन्छिन्, 'मानसिक हिंसा त थुप्रै भोगें थ्रेडहरू पनि आइरहन्थे, यतिसम्म भयो कि राजनीतिकर्मीबाट यौन हिंसा पनि भयो ।

जोखिम मोलेरै भएपनि पत्रकारितालाई थप उचाइमा पुर्‍याउनु उनको लक्ष्य थियो । उनी दैनिक समाचारमा मात्र सीमित नभई खोजी पत्रकारिता गर्न थालिन् । उनले जति नयाँ विषय खोतल्थिन् सबैले उनलाई धम्की दिन्थे । उनले भनिन्, 'पत्रकारिता सीमित ठाउँ र विषयमा मात्र गरेर पुग्दैन यसलाई फराकिलो बनाउन खोजी पत्रकारितामा लाग्नुपर्छ ।' खोजी पत्रकारिताले पत्रकारको दायरा बढाउनुका साथै आर्थिक रूपमा सबल हुन पनि सहज हुने उनको भनाइ छ । उनले खोजी रिपोर्टिङ गरेको एउटा समाचार हो 'पानामा पेपर' । यसमा थुप्रै देशका पत्रकारहरूको सहकार्य थियो ।उनले श्रीलंकाबाट काम गरेकी थिइन् । यसमा विश्वभरका धनी व्यक्तिहरूले लुकाएर राखेको कालोधनको उजागर भएको थियो । थुप्रै खोजमूलक रिपोर्ट तयार पारिसकेकी उनले सन् २०२२ मा अमेरिकाको हवाईस्थित इस्ट वेस्ट सेन्टरद्वारा प्रदान गरिएको अन्तर्राष्ट्रिय पुरस्कारबाट पुरस्कृत भइन् । विभिन्न देशमा पुगेर खोजी पत्रकारितामा मेन्टरको भूमिका निभाइरहेकी उनले खोजी पत्रकारितामा विभिन्न राष्ट्रहरूबीच सहकार्य आवश्यक भएको बताउँछिन् । देशहरूबीचमा संस्कृतिदेखि भाषाको समस्या हुन्छ । यसमा स्थानीय पत्रकारहरूले नै सहकार्य गरेर काम गर्न सकेमा पत्रकारिताले थप गति लिने उनी बताउँछिन् । नेपालको पत्रकारितालाई नजिकबाट नियालिरहेकी उनले खोजी पत्रकारिता प्राथमिकतामा नपरेको बताउँछिन् । यसका साथै महिलाहरू नेतृत्वमा समेत कम रहेको उनले बताइन् । पत्रकारितामा महिलाहरूको भूमिका पनि महत्वपूर्ण हुने उनको अनुभव छ ।

उनी भन्छिन्, 'एसियाकै कुरा गर्दा मिडिया हाउसहरूमा महिलाहरूको नेतृत्व कम छ । पत्रकारिता पेसालाई मर्यादित पेसाका रूपमा पनि हेरिएको छैन । त्यसैले पत्रकारिता पेसा मर्यादित र व्यवस्थित बन्न सकेको छैन, यसले गर्दा काम गर्नेहरूलाई पनि हतोत्साहित हुने अवस्था छ ।' समाचारकक्ष पुरुषप्रधान हुनु अर्को समस्या देख्छिन् उनी । उनले भनिन्, 'समाचार कक्षहरूमा समानता छैन यसले गर्दा पनि धेरै महिलाहरूले उजागर गर्ने धेरै मुद्दाहरू पछाडि परिरहेका छन् ।' पत्रकारितामा महिलाहरूले छुट्टै भूमिका निभाउन र मुद्दाहरू उठाउन सक्ने हुनाले महिलाहरूलाई जिम्मेवारी दिन मिडिया हाउसहरू पछि पर्न नहुने उनको भनाइ छ । महिलामैत्री समाचार कक्ष नहुनु र पत्रकारितामा परिवारको सहयोग नहुनाले पनि धेरै महिलाहरूले पत्रकारिता पेसालाई अंगाल्ने अवस्था नरहेको उनको भनाइ छ । उनी भन्छिन्, 'महिलाहरू विवाह वा बच्चा जन्मिएपछि धेरैले यो पेसालाई अगाडि बढाउन सकेका छैनन्, समाचार कक्ष र परिवारको साथ पाए महिलाहरू पनि स्थापित हुन सक्छन् ।'

पत्रकारितामा महिलाहरूले छुट्टै भूमिका निभाउन र मुद्दाहरू उठाउन सक्ने हुनाले महिलाहरूलाई जिम्मेवारी दिन मिडिया हाउसहरू पछि पर्न हुँदैन । महिलामैत्री समाचार कक्ष नहुनु र पत्रकारितामा परिवारको सहयोग नहुनाले पनि धेरै महिलाहरूले पत्रकारिता पेसालाई अंगाल्ने अवस्था छैन ।

‘प्रेम’

ना लक्ष्मी भण्डारी

प्रेमबारे प्राचीन ग्रीक दार्शनिक अरस्तु (एरिस्टोटल) लेख्छन्- 'प्रेम दुई शरीरमा बस्ने एकल आत्माले बनेको हुन्छ ।' दार्शनिकहरूका अनुसार प्रेमका विभिन्न परिभाषा छन् । यसलाई परिभाषित गर्ने एउटा तरिका, प्रेम बलियो स्नेह र व्यक्तिगत संलग्नताको भावना हो । अर्को यसले सबै मानवीय दया, करूणा र स्नेहलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ । थोमस एक्विनासले प्रेमलाई 'अरूको भलाइ' भनेर परिभाषित गरेका छन् । प्रेम कुनै व्यक्ति वा चीजप्रति स्नेह, न्यानोपन र सम्मानको एक तीव्र भावना हो । त्यसैगरी मातृत्व प्रेमलाई एक अद्भूत गुण वा बलियो र निरन्तर स्नेहको भावना तथा अरूका लागि समर्पण भनेर व्याख्या गरिएको छ ।

सरुभक्त

लेखक, साहित्यकार

उच्चतम तहमा गएर सोच्दा त्याग र समर्पण नै प्रेम हो भन्ने मैले बुझेको छु । एकले अर्को व्यक्ति वा वस्तुप्रति गर्ने अनुभूति नै प्रेम हो । प्रेम गर्ने नभएर हुने चीज हो, जुन आफैं हुन्छ । प्रेम कति उच्च, मध्यम र निम्न श्रेणीको हुन्छ भन्ने कुरा व्यक्तिको अनुभूति र सामर्थ्यमा भर पर्ने कुरा हो । वास्तविक प्रेममा प्राप्तिभन्दा समपर्णको आकांक्षा बढी हुन्छ । प्रेमको नाममा लालचा, आशक्तिको अपेक्षा गरियो भने त्यो प्रेम होइन र हुँदैन पनि । बेलाबखत कतिपय यस्ता खबरहरू पनि सुनिन्छन्, प्रेम गरेर विवाह गर्छु भनेर लगेको व्यक्तिले बेचबिखन गरिदिएको, अत्यन्तै दुःख दिएको, यसैको नाममा विकृति, हिंसा र हत्यासम्म भएको ।

प्रेमानुभूतिको तह कतिसम्म गहिरो छ त्यो व्यक्तिको सामर्थ्यमा निर्भर रहने कुरा हो । प्रेमको नाममा धेरै चीज हुन्छन् तर ती सबै प्रेम होइनन् । मेरै 'पागलबस्ती' उपन्यास र यसका पात्रलाई प्रेम प्रतीकका रूपमा समेत लिने गरिएको छ । अमर प्रेमका कथा हेर्दा प्रेम भनेको उत्सर्ग, बलिदान र त्याग हो भन्ने नै छ । प्रेमी वा प्रेमिकालाई प्राप्त गर्न सकिएन भने असफल प्रेम भनिन्छ, यसमा म पटक्कै सहमत छैन । यो त सामान्यतया सोचिने र गरिने व्यवहार भयो । प्रेमको भावना अंकुरण हुनु नै प्रेम सफल हुनु हो । सफलता र असफलताभन्दा माथि उठेपछि मात्रै प्रेम हुन्छ । प्रेम आफैँमा प्राप्ति हो । जहाँ सफलता-असफलता, नाफा-घाटा, लालचा र अपेक्षा जोडिन्छ त्यहाँ प्रेम हुनै सक्दैन । प्रेम पूजा, समपर्ण वा त्याग हो यी चीज नभएसम्म प्रेम घटित र निरन्तर हुँदैन । आफ्नो फाइदा र स्वार्थका लागि गरिने प्रेम होइन ।

अंगद ढकाल

सञ्जीव उप्रेती

लेखक

प्रेम के हो भन्ने बडा 'कम्प्लेक्स' कुरा हो । यसका बारेमा मान्छेहरू विभिन्न धारणा व्यक्त गर्दै आएका छन् । प्रेमको कुरा अनुभूति र समयानुसार फरक हुन्छ । टिनएजर्समा प्रेमलाई तरिकाले बुझिन्छ भने उमेर बढ्दै जाँदा प्रौढ, परिपक्व वा जीवनको उत्तरार्धमा प्रेमप्रतिको बुझाइ र अनुभूति फरक हुँदै जान्छ । एउटा कुरा चाहिँ प्रेम र यौन नितान्त फरक हुन् जस्तो मलाई लाग्दैन तर ओभरल्याप भने छ, जस्तो कि प्रेम त म प्रकृतिलाई पनि गर्छु तर म त्यसैसँग यौन सुखानुभूतिमा रमाउन सक्दिन । प्रेम भन्ने कुराले आफ्नो आत्मप्रेमको पिंजडाभन्दा बाहिर निकाल्छ भन्ने लाग्छ । चाहे महिला, पुरुष, तेस्रोलिंगी जोसुकै हुन् सर्वप्रथम आफैंले आफैंलाई प्रेम गर्छन् जस्तो लाग्छ । इमान्दारी पूर्वक भन्नुपर्दा सबैले सबैभन्दा पहिले आत्मप्रेम नै गर्छ ।

आत्मप्रेमको जालोबाट बाहिर निकालेर आफूभन्दा अरुलाई बढी माया गर्नु, बढी महत्व दिनु, आफूलाईभन्दा बढी केयर गर्नु नै प्रेम हो । आफूभन्दा अर्को मान्छे जब महत्वपूर्ण लाग्न थाल्छ, उसको खुसीमा आफू रमाउन थालिन्छ तब वास्तविक प्रेम हुन्छ । प्रेमको सुन्दर पक्ष भनेको आत्मप्रेमको साङ्लोबाट आफूलाई मुक्त गरेर जब दोस्रो मान्छेलाई प्रेम गर्न थालिन्छ तब संसार सुन्दर लाग्न थाल्छ ।

पुराना प्रेमकथाहरू हिरराजाका कथा, लैलामजनु, रोमियो जुलियटलाई हेर्‍यौं भने दिवानगी (म्याडनेस अफ लभ) आफ्नोप्रेमी वा प्रेमिकालाई आफैंभन्दा पनि माथि राखिएको पाइन्छ । अहिले उपभोक्तावादी तथा पुँजीवादी संस्कृतिको संसार हो ।

पछिल्लो समय मानिस निकै भौतिकवादी हुँदै गइरहेका छन्, उपभोगको संस्कृतिले गाँजेको छ । कोसँग कति पैसा छ, कस्तो कार, घर-बंगला छ भन्ने कुरा महत्वपूर्ण हुँदै गएको छ । त्यसैगरी मेरो प्रेमी वा प्रेमिकाले कस्तो गाडी तथा अन्य उपभोग्य सामान उपहार दियो भन्ने कुराले आत्मप्रेमभन्दा बाहिर अर्को व्यक्तिलाई गरिने वास्तविक प्रेम झन्-झन् जटिल अवस्थामा पुग्दै गएको छ । कस्तो उपहार दिन सक्नुहुन्छ, कस्तो सुख-सुविधा प्रदान गर्न सक्नुहुन्छ त्यो पो प्रेमको मानक बन्दै गएको अवस्था छ, त्यसले पो प्रेमलाई निर्देशित गर्न थाल्यो । यो 'कमोडिटी कल्चर' प्रेमका लागि उपयुक्त होइन । विवाह हुन थालेको दस हजार वर्ष भयो भने नरनारीबीच प्रेम हुन थालेको त एकलाख वर्षभन्दा बढी भइसक्यो । प्रेमको स्वरूप संसारमा परिवर्तन हुँदै आइरहेको छ । उमेर, समय, जीवनको अनुभवअनुसार प्रेमप्रतिको धारणा र अनुभूति परिवर्तन हुँदै जान्छ ।

उषा शेरचन

कवयित्री, साहित्यकार

प्रेम भनेको प्रेम नै हो । यसका प्रकार फरक हुन्छन् । मानवले मानवलाई गर्ने, अभिभावकलाई गर्ने, संसारलाई गर्ने, विश्वलाई गर्ने, सन्तानलाई गर्ने प्रेम छुट्टै हुन्छन् । युवा-युवतीबीच गरिने प्रेम आकर्षण मात्रै पनि हुनसक्छ, त्यसैलाई प्रेम सोचिएको हुनसक्छ । प्रेम भन्ने कुरा खुलेर गर्ने कुरा हो । पूर्वीय मुलुकमा प्रेम लुकाएर गर्छन्, घृणा देखाएर गर्छन् । प्रेममा पर्नु सुन्दर कुरा हो, म त प्रेम खुलेर गरेको राम्रो हुन्छ भन्ने सोच्छु । हरेक मान्छेको नियति हुन्छ, प्रेममा सफल हुनु नहुनुमा नियतिको हात हुन्छ । उच्चकोटीको प्रेममा पर्नु भनेको मीरा र कृष्ण भगवान् र वा राधाकृष्णको जस्तो प्रेम हो । एकजनासँग प्रेममा परेपछि त्यसैमा सुरु र अन्त्य हुन्छ । अहिलेका युवा-युवती प्रेममा धन पनि हेर्छन् । अहिले समय नै भौतिकवादी छ । प्रेमलाई यही नै हो भनेर परिभाषित गर्न सकिँदैन । व्यक्तिको सोच र प्रवृत्तिअनुसार फरक हुन्छ । जे होस् प्रेम संसारको सबैभन्दा राम्रो कुरा चीज र पूजा हो । प्रेम भनेको पूजनीय कुरा हो, लुकाएर गरिने कुरा होइन, देखाएर गर्नुपर्ने कुरा हो तर व्यक्तिको सोच र प्रवृत्ति र प्रकृतिबमोजिम फरक-फरक हुन्छ ।

सुविन भट्टराई

लेखक

प्रेमलाई परिभाषित गर्ने हैसियत त मेरो के होला र, तरपनि एउटा मनगढन्ते विचार दिनलाई कुनै पर्वत चढ्नुजस्तो पनि मलाई लाग्दैन । प्रेमलाई मान्छेले समय, परिस्थितिअनुसार, उमेरअनुसार बझ्ने हो । हरेक मान्छेको बुझाइ त्यसैले पनि बेग्लै हुन्छ । म एउटा उमेरमा प्रेमलाई बडो सतही ढंगले बुझ्थें । स्वार्थका आँखीझ्यालबाट हेरेर प्रेमलाई सर्वाङ्ग र सम्पूर्ण बुझें भन्ने भ्रम पाल्थें । तर उमेर र अनुभवका उकालीहरू चढ्दै गर्दा प्रेमको रंगबाट स्वार्थ र अपेक्षा क्रमशः धमिलो हुँदै गयो । प्राप्तिमा प्रेम देख्ने म समर्पणमा धेरै प्रेम देख्न थालें । बाहिर छरिने भन्दा भित्र भरिने चीजलाई प्रेम देख्न थालें । प्रेमलाई फरक क्षितिजमा गएर नियालें । त्यो झन् मोहक र चहकिलो भएर देखापर्‍यो । प्रेमलाई जति बुझें भन्छु, उति म अज्ञानी र मूर्ख भएजस्तो लाग्छ ।

नीलम गुरुङ

पोयट आइडल

प्रेम भनेको मान्छेले अनुभव गर्ने सबैभन्दा उत्कृष्ट भाव हो । जसले जस्तै कठोर मनलाई पनि कोमल बनाउँछ र जस्तै गहिरो चोट पनि निको पार्छ । हामी जब कसैलाई मन पराउन थाल्छौं लाग्छ कि उसलाई पाउनु नै जीवनको लक्ष्य हो । त्यसैले त हाम्रो पहिलो प्रेम कहिल्यै सफल हुँदैन ।

प्रेम भनेको कसैलाई पाउनु र सँगै हुनु मात्र होइन । यो एउटा यस्तो अवधारणा हो जसको निश्चित विश्लेषण गर्न सकिँदैन । साँचो प्रेम जब हुन्छ तब जीवन आफै सरल र सुनौलो हुँदै जान्छ, हाम्रोमा भएका नराम्रा बानीहरू आफैं टारिँदै, जान्छन्, गलत संगतहरू छुट्टिन थाल्छन् र प्रकृतिभन्दा सुन्दर अरू केही कुरा लाग्दैन । पहिलो प्रेमको चोट बोकेका दुई मुटुले एक अर्कालाई जब चिन्छन् तब त्यही चोटहरू सबैभन्दा ठूलो शक्ति बन्न पुग्छ । यो एउटा यस्तो कविता हो जसका बिम्बहरू साक्षात् ती दुई प्रेमी हुन्छन् र कवि हुन्छ उनीहरूले बाँचेका क्षणहरू । साँचो मायामा शंकाको कुनै ठाउँ हुँदैन किनभने विश्वास प्रेमको पर्यायवाची हो । हर एक मान्छेको मनभित्र ईश्वर बस्छन्, त्यो ईश्वर नै त प्रेम हो ।

डेस्टिनेसन वेडिङ ट्रेन्ड

ना सुजाता मुखिया

विवाहको स्वरूप समयसँगै बदलिएको छ । विगतमा जस्तो एकै दिनमा विवाह सम्पन्न हुँदैन । अहिले विवाहमा मेहेन्दी लगाउनेदेखि प्रि-वेडिङ र पोस्ट वेडिङ फोटोसुटसम्म गरिन्छ । त्यसमा अझै डेस्टिनेसन वेडिङ पनि थपिएको छ । दुलहा-दुलहीले विवाह आफूलाई मनपर्ने ठाउँमा गर्न चाहन्छन् । आफ्नै घरमा गर्नुपर्ने बाध्यता छैन । यसले विवाहलाई भव्य उत्सव नै बनाइदिएको छ ।

चन्द्रागिरि हिल्सका सेल्स म्यानेजर सुशान्त थापाका अनुसार डेस्टिनेसन वेडिङ गर्ने क्रम हरेक वर्ष बढ्दो छ । उनी भन्छन्, 'यहाँ वार्षिक ८-१० वटा विवाह हुन्छन् ।' यहाँ विवाह गर्नेले पहिले बुकिङ गर्नुपर्छ । तीन जना बस्न मिल्ने एउटा कोठाको एक रातको १८ हजार रुपैयाँ पर्छ । यसमा केबुलकार, बेड र ब्रेकफास्टको सुविधा पाइने उनी बताउँछन् ।

'नेपालीहरू विदेश गएर विवाह गर्ने ट्रेन्ड एकदमै कम छ ।' लग्जरी होलिडे नेपालका प्रबन्धक निर्देशक शिशिर वज्जाडे भन्छन्, 'बरु विदेशीहरू नेपालमा आएर विवाह गर्ने चलन बढी छ ।' हेलिकप्टरमा एभरेस्ट बेस क्याम्प गएर विवाह गर्ने पनि धेरै छन् । कतिपयले पशुपति मन्दिर, लेकसाइड, फरेस्ट रिसोर्टमा विवाह गर्छन् । उनीहरूले नेपालमा हिन्दू संस्कारअनुसार नै विवाह गर्ने उनी बताउँछन् ।

डेस्टिनेसन वेडिङ नै किन ?

पछिल्लो समय घरबाट टाढा गएर विवाह गर्ने ट्रेन्ड सुरु भइसकेको छ । देश-विदेशका रमणीय ठाउँमा गएर विवाह गरी यो पललाई अविस्मरणीय बनाउन डेस्टिनेसन वेडिङ गरिने थापा बताउँछन् । उनी भन्छन्, 'अहिले सबै आफ्नो विवाह अलग र युनिक तरिकाले गर्न चाहन्छन् ।' विवाह एक उत्सव मात्र नभई

तस्बिर : एजेन्सी

भ्याकेसनजस्तो पनि होस् भन्ने चाहन्छन् । त्यसैले पनि डेस्टिनेसन वेडिङमा नयाँ पुस्ताको आकर्षण बढ्दै गएको उनको भनाइ छ ।

वज्जाडेका अनुसार अहिले प्रि-वेडिङ र पोस्ट वेडिङ फोटोसुटको ट्रेन्ड छ । रमणीय स्थानमा जोडीले फोटोसुट गर्नलाई पनि डेस्टिनेसन वेडिङ गराउँछन् । त्यसका साथै लिमिटेड गेस्ट लिस्ट हुने भएकाले गुणस्तरीय खाना सर्भ गर्न सकिन्छ । जीवनमा एकपटक गरिने विवाहलाई हरेक दम्पतीले स्मरणयोग्य बनाउन चाहने भएकाले डेस्टिनेसन वेडिङको चलन बढ्दो छ ।

तनावमुक्त विवाह

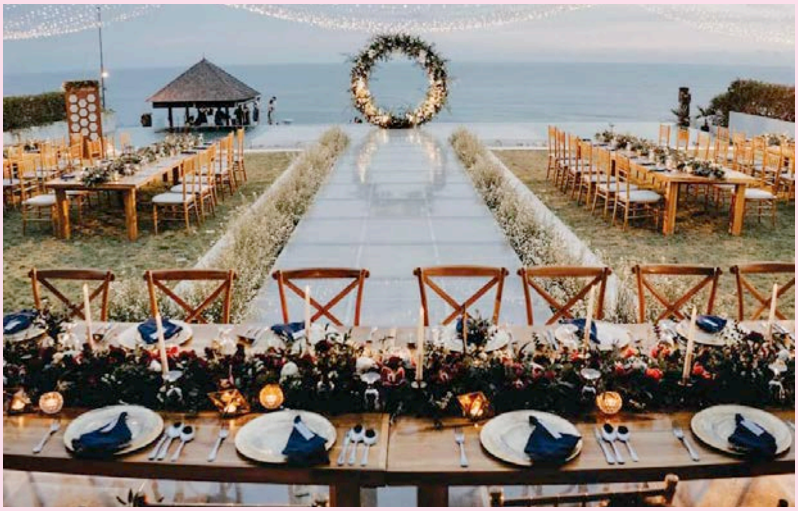
विवाह समारोहको स्वरूप बदलिएसँगै आफैं जिम्मेवारी लिएर विवाह गर्नुपर्ने झन्झट पनि फेरिएको छ । विवाहको सम्पूर्ण व्यवस्थापन गर्ने विभिन्न कम्पनी खुलेका छन् । वेलकम वेडिङ इभेन्टकी प्रबन्ध निर्देशक नीता पौडेल भन्छिन्, 'विवाहको सम्पूर्ण जिम्मेवारी हामीले लिन्छौं । यसअन्तर्गत इंगेजमेन्ट, मेहेन्दी, संगीत पार्टीदेखि कार्ड छाप्ने, बाँड्ने, किनमेल गरिदिने, सजावटको काम, गाडीको व्यवस्था, खानपान, अतिथि सत्कारदेखि लत्ताकपडा, गरगहनाको जोरजाम सबै पर्छन् । ग्राहकको इच्छा र आवश्यकतानुसार मेकअप, पहिरन, बाजादेखि हनिमुन प्याकेजसम्मको व्यवस्था हुन्छ । पछिल्लो समय डेस्टिनेसन वेडिङ, प्रि- फोटोसुट, पोस्ट फोटोसुटको ट्रेन्ड पनि चलेको छ ।'

कहाँ गर्ने डेस्टिनेसन वेडिङ

डेस्टिनेसन वेडिङको प्रचलन सुरू भएको धेरै भइसक्यो तर आफ्नो सहरभन्दा टाढा वा विदेश नै गएर विवाह गर्ने चलन भने त्यति छैन । बाहिर विवाह गर्न जाँदा यातायात, होटलको कोठा, पाहुनाका लागि अतिरिक्त खाना र यातायातमा खर्च बढ्छ । वेडिङ इभेन्टका प्रबन्ध निर्देशक नीताका अनुसार काठमाडौंका सम्पन्न परिवारका मानिस भने इन्डोनेसियाको बाली, थाइल्यान्ड गएर विवाह गर्छन् भने काठमाडौं, पोखराका रिसोर्टहरूमा विवाह गर्न पनि प्रशस्तै भेटिन्छन् । नेपाल मनमोहक ठाउँ र विविध संस्कृतिका लागि परिचित छ । यहां विभिन्न ठाउँ छन्, जहां डेस्टिनेसन वेडिङका लागि छनोट गर्न सकिन्छ ।

बाली, इन्डोनेसिया

बाली नेपालीहरूको सर्वाधिक आकर्षक गन्तव्य हो । बाली एक टापु हो । समुद्री तटमा विवाह गर्न चाहनेहरूका लागि यो उपयुक्त ठाउँ हो । अनन्तसम्म फैलिएको नीलो समुद्रमा विवाह गरेर नयाँ अनुभव लिन सकिन्छ । अहिले नवविवाहित जोडी बाली हनिमुन मनाउन जान्छन् ।



थाइल्यान्ड

थाइल्यान्ड कम खर्चमै पुग्न सकिन्छ । बैंकक, पटाया, फुकेट थाइल्यान्डका चर्चित गन्तव्य हुन् । सस्तो टिकट, खाना र बसाइ भएकाले धेरै नेपाली घुम्न जान्छन् । डेस्टिनेसन वेडिङका लागि धेरैको रोजाइ थाइल्यान्ड हुने गरेको छ ।

चन्द्रागिरि हिल्स रिसोर्ट

यो रिसोर्टबाट काठमाडौं उपत्यका, हिमश्रृंखला र मनमोहक दृश्य देखिन्छ । विवाहलाई अविस्मरणीय बनाउन यो रिसोर्ट रोज्न सकिन्छ । सुविधासम्पन्न यो रिसोर्टमा केबलकारबाट पुग्न सकिन्छ ।

गोदावरी भिलेज रिसोर्ट

डेस्टिनेसन वेडिङ गर्न चाहनेहरूका लागि यो उपयुक्त गन्तव्य हुन सक्छ । धेरैको रोजाइमा पर्ने यो रिसोर्ट आकर्षक र भव्य छ ।

शान्त वातावरणमा विवाह गर्न चाहने जोडीले गोदावरी भिलेज रिसोर्ट रोज्न सक्छन् ।

द्वारिका रिसोर्ट

नेवारी वास्तुकला झल्कने द्वारिका रिसोर्टको आफ्नै विशेषता छ । रिसोर्ट भव्य र सांस्कृतिक सम्पदाले भरिपूर्ण छ । काठमाडौंबाट पुग्न धेरै समय नलाग्ने भएकाले धेरैको रोजाइमा पर्ने गरेको छ । धुलिखेलमा रहेको यो रिसोर्टमा हिमालको सम्मुखमा रहेर विवाहको छुट्टै अनुभव लिन सकिन्छ ।

नगरकोट

नगरकोट काठमाडौंवासीका लागि विवाह गर्न उपयुक्त गन्तव्य हो । यहाँ धेरै रिसोर्ट खुलेका छन् । नगरकोट पुग्न धेरै समय लाग्दैन । अगाडि देखिने हिमचुचुराहरू हेर्दै विवाहको नयाँ अनुभव लिन सकिन्छ ।

पार्क भिलेज रिसोर्ट

वरिपरि हरियालीले घेरिएको यो रिसोर्ट पछिल्लो समय वेडिङ डेस्टिनेसनका लागि विशेष गन्तव्य हो । प्रकृतिप्रेमीहरूका लागि यो उपयुक्त गन्तव्य हुनसक्छ ।

आगन्तुक रिसोर्ट

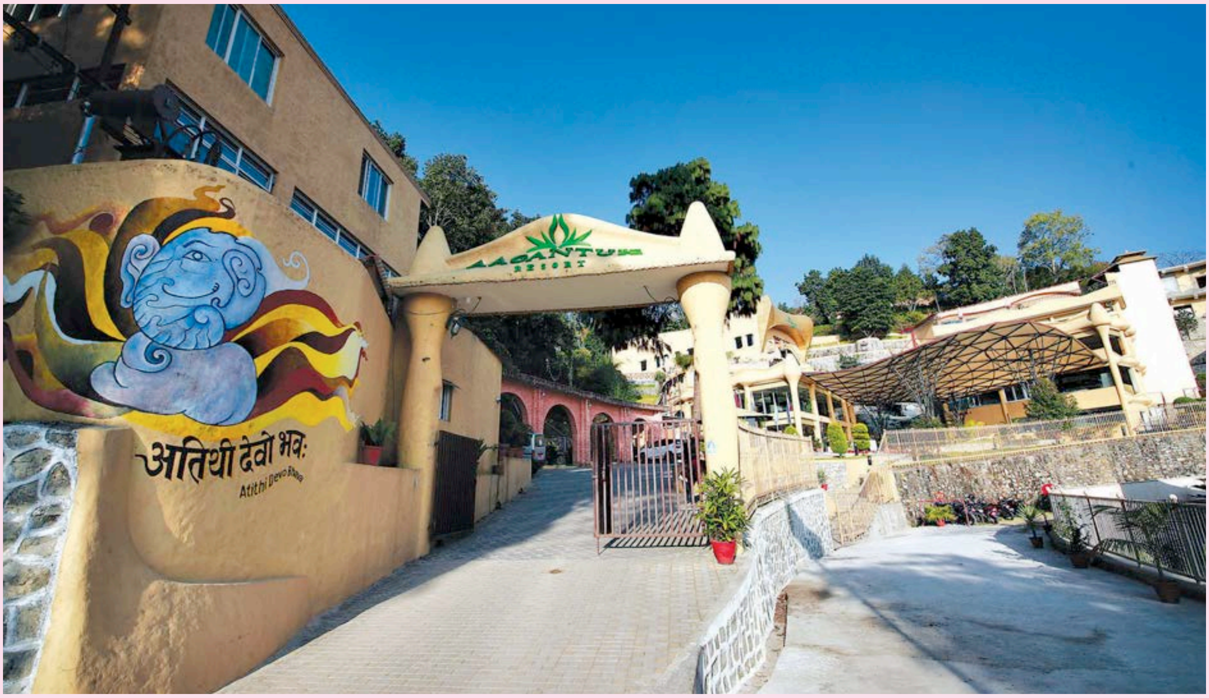
आकर्षक वास्तुकलाले भरिपूर्ण यो रिसोर्टलाई वेडिङ डेस्टिसन बनाउन सकिन्छ । मनमोहक

वेडिङ इभेन्टका प्रबन्ध निर्देशक नीताका अनुसार काठमाडौंका सम्पन्न परिवारका मानिस भने इन्डोनेसियाको बाली, थाइल्यान्ड गएर विवाह गर्छन् भने काठमाडौं, पोखराका रिसोर्टहरूमा विवाह गर्ने पनि प्रशस्तै भेटिन्छन् ।

प्रकृति, सुन्दर दृश्य र सुविधासम्पन्न यो रिसोर्टमा विवाहका स्मरणीय पल कैद गर्न सकिन्छ ।

गोकर्ण फरेस्ट रिसोर्ट

शान्त र भव्य ठाउँमा विवाह गर्न चाहनेहरूका लागि गोकर्ण फरेस्ट रिसोर्ट उपयुक्त गन्तव्य हुनसक्छ । रिसोर्ट भव्य वास्तुकला, आकर्षक बगैंचा र विशेष सुविधाले भरिपूर्ण छ । स्मरणीय विवाहका लागि गोकर्ण फरेस्ट रोज्न सकिन्छ ।



नीताका अनुसार आफैंले विवाह गर्दा विभिन्न सरसामग्री जुटाउन सकिँदैन । धेरैलाई आफ्नो बजेटअनुसार विवाहको व्यवस्थापन गर्न पनि कठिन हुन्छ । आफूले जिम्मेवारी लिएर विवाह गराउनुपरेमा धेरै तनाव हुन्छ । आफन्त र साथीभाइ लगेर विवाहको तयारी गर्दा पनि केही न केही अपुग हुन्छ । विभिन्न समस्या आइलाग्छन् । विवाह गराउने इभेन्ट कम्पनीहरूबाट विवाह गराउँदा कुनै समस्या हुँदैन । विवाहको सम्पूर्ण बोझ अरुले नै बोकिदिने भएकाले परिवारका सदस्यहरू तनावमुक्त भएर विवाहमा रमाइलो गर्न सक्छन् । यस्ता कम्पनीहरूले बजेटअनुरुप विवाह गरिदिन्छन् ।

विवाहको बदलिँदो ट्रेन्ड

समयसँगै विवाह गर्ने शैली पनि बदलिएको छ । विवाहमा दुलही बोक्ने डोली, दुलहा सवारीका लागि बग्गी, बाजागाजा बजाउने पुरानो परम्परा अहिले चलेको छ । कुनै बेला दुलहीलाई डोलीमा चढाइन्थ्यो भने समयसँगै यो प्रचलन हराउँदै गएको थियो । डोली छोटो दूरीका लागि मात्र प्रयोग गरिन्छ । त्यसैगरी ब्याचलर्स पार्टी, मेहेन्दी समारोह, संगीत, रिसेप्सन सबै भव्यताका साथ मनाइन्छ ।

विवाहका लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण मण्डप सजावटको शैली फेरिएको छ । पछिल्लो समय मण्डपलाई आकर्षक ढंगले कपडा र फूलले सजाउन थालिएको छ । सजावट कुनै एक थिममा रहेर गरिन्छ । मण्डप सजाउँदा रंगको संयोजन भने मिलाउनुपर्छ । मेहेन्दीका लागि अलग्गै मण्डप सजाइन्छ । पहेंलो रंगले सजाइने मण्डप विशेष देखिन्छ ।

त्यसैगरी विवाहको यो विशेष अवसरलाई जीवनभर ताजा राख्न क्यामेरामा कैद गरिन्छ । पछिल्लो समय विवाहका हरेक समारोहलाई फोटो र भिडियो बनाएर सुरक्षित राखिन्छ । फोटो र भिडियो खिच्ने तौरतरिकामा पनि नयाँपन देख्न सकिन्छ । फोटोग्राफी वा भिडियोग्राफीका लागि पनि छुट्टै समय निकालिन्छ । मानिसहरू प्रि-वेडिङ, पोस्ट वेडिङ, फोटोग्राफी-भिडियोग्राफीका लागि सुन्दर ठाउँमा जान्छन् । 'कतिपयले त वेस क्याम्पमा गएर वेडिङ फोटोसुट गराउँछन् ।' नीता भन्छिन्, 'हेलिकप्टरमा दुलहा, दुलही र फोटोग्राफर गएर फोटोसुट गरी फर्किन्छन् । गोसाईंकुण्ड, अन्नपूर्ण, लाङटाङमा फोटोसुट गराउनेहरू धेरै छन् ।'

पहिले सवारी साधन उपलब्ध नहुँदा दुलहा-दुलहीलाई डोलीमा बोकिन्थ्यो । पछिल्लो समय डोली विवाहकै एक हिस्सा बनेको छ । पहिले दुलहा घोडामा चढेर दुलही लिन जान्थे । तर पछि कार, हेलिकप्टरको समेत प्रयोग हुन

Hope Fertility
& Diagnostic Pvt.Ltd.

No.1
IVF Center in Nepal

नि:सन्तान हुनुको पिडा सहेर नबस्नुहोस्

आमा बन्नुको खुशी हामीसंग साट्नुहोस !

IVF CRNTER
LEADING IVF CLINIC WITH BEST DOCTORS

Book An Appointment with our Doctors

Leading IVF Clinic with Best Doctors: Embrace Hope Fertility & Diagnostic's Expertise, Pioneering IVF Treatments, and Compassionate Care for Your Journey to Parenthood !

Consult Now

hopefertilitycentre@gmail.com
01-5705496, +977-9741864460
www.hopefd.com.np

नि:सन्तानको समस्याबाट गुज्रिरहेको महिलाहरुका लागि IVF प्रविधि एक बरदान हो !

FOLLOW US

थाल्यो । पछिल्लो समय सहरी क्षेत्रमा बग्गीको प्रचलन बढेको छ । केही समयका लागि भए पनि दुलहा-दुलहीलाई बग्गीमा सवारी गराइन्छ । राजपरिवार एवं संभ्रान्त परिवारले मात्र प्रयोग गर्ने बग्गीमा अहिले दुलहा चढ्न थालेका छन् ।

खर्च कति ?

वेडिङ प्लानर नीताका अनुसार तीन दिनको १० लाखदेखि पाँच करोड रुपैयाँसम्म पर्छ । यसमा ग्राहकको बजेट, इच्छा र आवश्यकतानुसार पैसा थपघट हुन सक्ने उनी बताउँछिन् ।

ध्यान राखौं

विवाहलाई अविस्मरणीय बनाउन विवाहअघि केही योजनाहरू बनाउनुपर्छ । कहिलेकाहीँ पूरा जानकारी नलिई विवाह गर्दा धेरै किसिमका समस्या आउन सक्छन् । विवाहका दिन कुनै झन्झट चाहनुहुँदैन भने विवाहपूर्व तयारी गर्नुपर्छ । ठाउँ छनोटदेखि खर्चसम्मको पूर्ण जानकारी लिनुपर्छ ।

ठाउँ छनोट

डेस्टिनेसन वेडिङ गर्न चाहनुहुन्छ भने सबैभन्दा पहिले ठाउँको छनोट गर्नुपर्छ । त्यो ठाउँमा तपाईंलाई चाहिने सबै आवश्यक कुरा उपलब्ध छन् कि छैनन् त्यसको पनि जानकारी लिनुपर्छ । त्योसँगै खानादेखि बसोबासको व्यवस्थाका बारेमा पनि बुझ्नुपर्छ ।

पाहुनाका लागि होटल बुक

विवाह घरबाट टाढा गर्ने सोच बनाउनुभएको छ भने बसोबासका लागि होटल बुक गर्नुपर्छ । विवाहमा आउने पाहुनाहरूलाई बस्ने व्यवस्था राम्रो हुनुपर्छ । त्यसैले आफ्नो बजेटअनुसार होटल बुक गर्नुपर्छ । पाहुनाअनुसार कोठा पुग्छन् वा पुग्दैनन् भन्ने कुरा फाइनल नभएसम्म विवाहको डेट फिक्स नगरेकै राम्रो हुन्छ । त्यसबाहेक दुलहा र दुलहीका लागि पनि कोठा बुक गर्नुपर्छ ।

पाहुनालाई निमन्त्रणा

विवाहमा बोलाउन चाहने सबैको लिस्ट पहिले नै तयार गर्नुपर्छ र निमन्त्रणा पठाइदिनुपर्छ । त्यसपछि विवाहमा कति जना आउँछन् भन्ने कुरा थाहा हुन्छ । आफन्त र साथीभाइलाई पहिले नै निमन्त्रणा दिन सकिन्छ । त्यसपछि कोठा बुक गर्नेदेखि खर्चको हिसाब निकाल्न सकिन्छ ।

इभेन्ट म्यानेजरसँग भेट्ने

विवाह कुन ठाउँ, कति खर्चमा गर्ने भन्ने कुरा इभेन्ट म्यानेज्मेन्ट गर्ने कम्पनीसँग भेटेर कुरा गर्नुपर्छ । यसले तपाईंको इच्छा र आवश्यकतानुसारको काम गर्न सजिलो हुन्छ । सजावटदेखि खानपानको मेनुसम्मका कुरा फाइनल गर्न सकिन्छ ।

विवाहअघि नै ठाउँ हेर्ने

होटल वा लोकेसनको पूरा जानकारी थाहा पाउनका लागि त्यो ठाउँ पहिले गएर हेर्नुपर्छ । विवाहअघि नै सम्पूर्ण जानकारी लिनुपर्छ । यसले विवाहको समयमा केही समस्या भोग्नुपर्दैन ।

बजेटअनुरूप योजना

डेस्टिनेसन वेडिङ केही महँगो पर्छ । त्यसका अतिरिक्त अन्य खर्च थपिन सक्छ । यसका बारेमा पूर्वतयारी गर्नुपर्छ । बजेटअनुरूप विवाह सम्पन्न होस् भन्ने कुरालाई ध्यान दिनुपर्छ ।

वेडिङ ड्रेस र मेकअपको तयारी

विवाहको दिन कस्तो पहिरन लगाउने, के-के सामग्रीको आवश्यकता पर्छ ती सबै कुराको तयारी गर्नुपर्छ । विवाह हुने ठाउँमा पुग्नुअघि सबै आवश्यक सामग्री व्यवस्थित तरिकाले राख्नुपर्छ । त्यसका साथै पहिरन फिटिङ हुन नहुने ख्याल गर्नुपर्छ ।

THE GREAT BRITISH BRAND
Belaco®
HOME APPLIANCES
SUMMER
COLLECTIONS
Belaco
BelacoNepal
belacohomeappliances
BelacoHomeAppliances
www.ikbhgroup.com.np
belaco.co.uk (UK)
abdulhafiztrading.com.qa (Qatar)
I.K.B.H GROUP
IKBH Group Pvt. Ltd.
Sitapaila, Kathmandu, Nepal (Head Office)
Janakpur, Dhanusha, Nepal (Corporate Office)
01-5300700, 9801666001
FREE DELIVERY
*inside kathmandu valley
Shop Now

पेसासँगै समाजसेवी चिकित्सक दम्पती

विमल खतिवडा

चितवन नारायणगढका अजय न्यौपाने र सरु थापा न्यौपाने पेसाले दन्त चिकित्सक हुन् । उनीहरू आफ्नो काममा जति व्यस्त हुन्छन्, सामाजिक काममा पनि त्यति नै सक्रिय छन् । अजय भरतपुर सरकारी अस्पतालका दन्त रोग विभागका विभागीय प्रमुख हुन् भने सरु नारायणगढ बजारमा 'साइराम डेन्टल' चलाएर बसेकी छन् । डेन्टलमा अजयले पनि सघाउँछन् । त्यसो त यो जोडी सामाजिक काम गर्न भनेपछि हुरुक्कै हुन्छ।

'आफू मात्र खुसी हुनुहुँदैन, आफूभन्दा निम्न वर्गका समुदाय जसलाई बिहान-बेलुकाको छाक टार्न समस्या छ, आङ ढाक्ने कपडा किन्न सकस छ,' अजय भन्छन्, 'आफूले कमाएको केही पैसाबाट उनीहरूसामु खुसी बाँडौं भनेर सकेको सहयोग गरेका हुन्छौं ।' विभिन्न ग्रामीण भेगका विद्यार्थीलाई अध्ययनमा आर्थिक सहयोग पनि गर्दै आएको अजय सुनाउँछन् । उनीहरूले हरेक वर्षको जाडोमा न्यून आयस्तर भएको समुदायबीच पुगेर कपडा बाँड्ने र शैक्षिक सामग्री दिने गर्छन् ।

'२०७२ सालको भूकम्पमा विभिन्न जिल्लाका विकट गाउँमा राहत सामग्री बाँड्यौं, हामी कसैसँग माग्दैनौं,' सरु भन्छिन्, 'हामी आफ्नै परिश्रमले कमाएको पैसा खर्च गर्छौं ।' परोपकार गर्न पाउँदा आत्मसन्तुष्टि मिल्ने उनी बताउँछिन् । सहयोग गर्न थालेपछि चितवनमा रहेका विभिन्न सामाजिक संघसंस्थाहरूसँग पनि उनीहरू नजिक भएका छन् । 'एकबारको जीवन हो, फेरि यस्तै जीवन पाइएला वा नपाइएला, बाँचुन्जेल आफू पनि बाँच्ने अरुलाई पनि बचाउने प्रयास गर्ने हो,' सरु भन्छिन्, 'यो काम कसैको दबाब र प्रभावमा परेर गरेको होइन ।'

सामाजिक काममा दुवैको मत मिल्छ । सकेसम्म उनीहरू विकट गाउँमा पुगेर सहयोग गर्छन् । 'धेरै गाउँमा अहिले मोटरबाटो पुगेको छ,' अजय भन्छन्, 'सडक पुगेपनि गाउँको अवस्था उस्तै छ, भरसक सडक पूर्वाधार असहज भएका गाउँमा हिँडेरै जान्छौं, गाउँ र गाउँलेको अवस्था बुझेर हातैमा सहयोग दिएर आउँछौं ।' अघिपछि दुवैजना काममा व्यस्त हुन्छन् । जब कतै सहयोग गर्ने कुरा आउँछ । तब दुवै उत्साहित हुँदै सहयोगका लागि अघि सर्छन् ।

'हामीलाई सानो लागेको कुरा जो आपत्मा छ, उसलाई ठूलो लाग्न सक्छ,' सरु भन्छिन्, 'सानो सहयोगले कसैको मुहारमा खुसी छाउँछ भने किन नगर्ने ? ।' दुवैजना व्यस्तताका बाबजुद पनि सेवामा तल्लीन छन् । 'जन्मथलो काठमाडौं हो, कर्मथलो चितवनलाई बनाएर काम गरिरहेका हौं,' अजय भन्छन्, 'यहाँ बस्न थालेको १८ वर्ष भयो, यता आएदेखि सामाजिक काम गर्दै आएका छौं ।' समाजसेवादेखि क्लिनिक हुँदै घरको काम पनि दुवैले गर्छन् । साथै बेलाबेला विकट बस्तीहरूमा पुगेर उनीहरूले निःशुल्क दन्त शिविर पनि चलाउँदै आएका छन् ।

'सहयोग गर्न आग्रह गरेको ठाउँका बारेमा हेर्छौं, बुझ्छौं, गाह्रो परेको थाहा पाउनासाथ बिदाको दिन पारेर क्लिनिक बन्द गरेर हिँड्छौं,' सरु भन्छिन्, 'सकेसम्म दुर्गममा सेवा गर्न मन लाग्छ, सुगममा बस्नेहरूले त केही न केही विकल्प पाइरहेका हुन्छन् ।' अन्य चिकित्सकहरूले पनि यो जोडीले गरेको राम्रो कामको प्रशंसा गर्न गर्छन् । सामाजिक काम भनेपछि घरका आमाबुवाले पनि स्याबासी दिने गरेको अजय बताउँछन् । चितवनको विकट गाउँमा चेपाङ समुदायको बाक्लो बस्ती छ । त्यहाँ उत्पादन भएको खाद्यान्नले ६ महिना पनि खान पुग्दैन । त्यस्तो ठाउँमा समस्या परेको समुदायलाई झन्डै महिना दिनलाई खान पुग्ने खाद्यान्न बोकेर उनीहरू पुग्ने गरेका छन् । यसैगरी बजार क्षेत्रमा रहेका आश्रमहरूमा समेत सहयोग गर्ने गरेका छन् ।

'चितवनका केही नगरपालिकाभित्रका वडामा अहिलेपनि पेटभरी खान, न्यानो लुगा

लगाउन नपाउने, विद्यालय जान तीन घण्टा बढी पैदल हिँड्नुपर्ने र बिरामी हुँदा डोकोमा बोकाएर स्वास्थ्य चौकी लग्नुपर्ने बाध्यता छ,' अजय भन्छन्, 'त्यो दृश्यले हाम्रो मन सधैं कुँडिन्छ । त्यसैले सहयोगको प्राथमिकतामा खाद्यान्न, कपडासँगै शिक्षा र स्वास्थ्यलाई राखेका छौं ।' उनीहरू समाजसेवामा मात्र नभई बेरोजगार युवायुवतीलाई रोजगारी दिने आधार समेत बनेका छन् । नारायणगढको कमलनगरचोकमा रहेको साइराम डेन्टल भरतपुरको चौबीस कोठी, टाँडीमा समेत छ । अहिले सबैतिर २२ जनाले प्रत्यक्ष रोजगारी पाएका छन् । 'जसले कसैलाई सहयोग गर्न तत्परता र इच्छाशक्ति देखाउँछ, उसलाई भगवान्ले पुऱ्याउँदा रहेछन्,' सरु भन्छिन्, 'हामीलाई त्यसरी नै पुगिरहेको छ, दैनिकी चलाउन पुगे भयो ।'

यो जोडीले समाजसेवासँगै दन्त चिकित्सा अध्ययन गरेर राम्रो अंक ल्याउने विद्यार्थीलाई आर्थिक सहयोग स्वरुप 'साइराम डेन्टल पुरस्कार' दिने गरेको छ । 'डेन्टलमा एमडीएस (मास्टर्स इन डेन्टल सर्जरी) अन्तर्गत पहिलो, दोस्रो र तेस्रो नम्बरमा नाम निकाल्ने विद्यार्थीलाई नगद पुरस्कार दिँदै आएका छौं,' अजयले भने, 'पहिलोलाई ६० हजार, दोस्रोलाई ४० र तेस्रोलाई ३० हजार नगद दिन्छौं ।' बिडीएस (ब्याचलर अफ डेन्टल सर्जरी) मा पनि एक, दुई र तीन नम्बरमा नाम निकाल्नेलाई नगद पुरस्कार दिने गरेका छन् । जसअनुसार पहिलो हुनेले ५० हजार, दोस्रो हुनेले ३० र तेस्रो हुनेलाई २० हजार नगदसहित यो वर्ष दुई लाख ३० हजार पुरस्कार वितरण गरिसकेको अजयले सुनाए ।

यो पुरस्कार देशभरबाट उत्कृष्ट हुनेले पाउनेछन् । साइराम डेन्टलले डेन्टल पढिरहेकाहरूलाई पनि कोभिडका बेला नगद सहयोग गरेको थियो । आफूजस्तै पेसामा सक्रिय दन्त चिकित्सकको क्यान्सर पीडित परिवारलाई उपचारमा १/१ लाख रुपैयाँ सहयोग गर्न यो जोडीले बिर्सिएन । जिल्लाकै माडीमा आएको बाढीको बेला होस् वा कोभिडका बेला अक्सिजन सिलिन्डरदेखि अप्ठ्यारोमा परेका सञ्चारकर्मी, प्रहरीका लागि पनि उनीहरू सहयोगी बने । त्यसो त यो जोडीले कोभिडकै बेला दन्त चिकित्सक र दन्त चिकित्सक अध्ययन गरिरहेका विद्यार्थीलाई करिब १० लाख रुपैयाँ सहयोग गरेको थियो । 'घरमा तिमीहरूले समाजसेवा नगरे कसले गर्छ, कमाउने धेरै छन्, तर समाजसेवा गर्ने कम छन् भन्नुहुन्छ,' सरु भन्छिन्, 'सहयोग गर्नुपर्छ भनेर हौस्याउनु हुन्छ, त्यसैले अरुलाई केही दिन सक्दा आनन्दको अनुभूति हुँदो रहेछ ।'

अहिले यो दम्पतीले 'डेन्टल टुरिजम' को

पनि सुरुवात गरेको छ । नेपालबाट अमेरिका, अस्ट्रेलिया, जापान आदि देशमा जानेहरूको संख्या बढी छ । विदेशमा दाँतको उपचार त्यति सहज छैन । बढी खर्चिलो छ । नेपाल आएको बेला विदेशकै जस्तो सुविधामा सेवा दिन सकिए डेन्टल टुरिजम बढाउन सकिने सोच दम्पतीको छ । 'त्यही अवधारणानुसार हामीले डेन्टल टुरिजम सुरु गरेका छौं,' सरु भन्छिन्, 'यसमा प्रतिक्रिया पनि राम्रो आएको छ ।' यसका लागि उपकरण र औजार पर्याप्त हुनुपर्छ । आफूसँग सबै कुरा भएको उनीहरू बताउँछन् । 'विदेशमा बसोबास गर्नेलाई समयको महत्व नेपालको भन्दा केही बढी नै हुन्छ,' सरु भन्छिन्, 'छोटो समयका लागि नेपाल आउने भएकाले गुणस्तरीय सुविधासहित छिटो सेवा दिनुपर्छ ।'

अहिले चितवन घर भई विभिन्न देशमा बसोबास गर्नेहरू नेपाल आएको बेला दाँत परीक्षण गराउँछन् । यसरी साइराम डेन्टलमा पुग्नेहरूले पनि डेन्टल टुरिजमको अवधारणा राम्रो भएको प्रतिक्रिया दिने गरेका छन् । 'भोलिका दिनमा डेन्टल टुरिजमलाई अझ परिस्कृत र व्यवस्थित रूपमा सेवा दिने गरी अघि बढाउनेछौं,' अजयले भने, 'सँगै सामाजिक सेवामा अझ बढी सक्रिय हुनेछौं ।' डेन्टल टुरिजमले डेन्टललाई मात्र नभई समग्र देशको अर्थतन्त्रमा समेत सहयोग पुऱ्याउन सक्ने अजयको बुझाइ छ । 'यसलाई व्यवस्थित गर्न सके नेपाल डेन्टल टुरिजम गन्तव्य बन्न सक्छ,' उनी भन्छन्, 'बिरामीको मागअनुसार यस्तो कामको सुरुवात गरेका हौं, न्यूनतम सेवा-सुविधा थपेर काम गरेका छौं ।'

त्यस्तै गरिब तथा जेहेन्दार बालबालिकालाई पढाइमा सहयोग गर्ने सोच दम्पतीको छ । 'महिला स्वास्थ्य स्वयंसेविकालाई मुख स्वास्थ्यका बारेमा सिकाउन सके उनीहरूमार्फत गाउँ-गाउँमा जनचेतना जगाउन सहयोग पुग्थ्यो,' सरु भन्छिन्, 'दन्त शिविरहरू पनि संचादन गर्दै आएकाले विस्तारै आर्थिक अवस्था कमजोर भएकाहरूका लागि निःशुल्क दाँत राख्ने गरी काम गर्ने मन छ ।' उनीहरू सामाजिक काम र आफ्नो पेसामा सक्रिय भएका कारणसम्मानित र पुरस्कृत भएका छन् ।

मेरा कवितामा छन्-आशावादी दृष्टि

दुई दशकदेखि कविता लेखिरहेकी कवि शान्ति प्रियवन्दनाको कविता-किताब 'जिल खाइरहेको एक्काइसौं शताब्दी' प्रकाशित भएको छ । उनका कवितामा निजी भावनाका अभिव्यक्तिदेखि गरिखाने वर्गको मुक्तिको कामनासम्म छन् । उनीसँग कवितामाथि केन्द्रित भएर गरिएको वार्ता :

नेपाली कविताका बलिया र कमजोर पक्ष के–के हुन् ?

नेपाली कविताको बलियो पक्ष भनेको विषयवस्तु हो । हामीसँग यति धेरै विषय छन् मलाई कहिल्यै पनि ती विषयमाथि कविता लेखेर सकिन्छ भन्ने लाग्दैन । कमजोर पक्ष भनेको एउटा भाषा वा अनुवाद हो भन्ने लाग्छ । नेपाली भाषामा लेखिएका कविताहरूको अन्य भाषामा अनुवाद हुन नसक्दा विश्व बजारमा नेपाली कविता पर्याप्त मात्रामा पुग्न सकेको छैन । र, अर्को कुरा जसका लागि र जसका बारेमा हामी कविता लेख्छौं उनीहरूले नै त्यो कविता पढ्न वा सुन्न पाएका हुँदैनन् । त्यो पनि नेपाली कविताको कमजोर पक्ष हो ।

तपाईंको कविता संग्रहको प्रतिक्रिया कस्तो आयो ?

मिश्रित प्रतिक्रिया आयो र आउने क्रम जारी छ । अहिलेको समयमा हरेक कविका कविताका पाठक फरक छन् । कसैले कविताको कला पक्षलाई महत्व दिन्छन् भने कसैले कवितामा विचारको बाहुल्यता हुनुपर्छ भन्छन् ।

अग्रजहरूका विचार र शैलीका पथ अनुकरण गरेर पछिल्लो पुस्ता अघि बढ्दै जाँदा तपाईं आफूलाई कुन अग्रज कविको निकट मान्नुहुन्छ ?

सबै अग्रज कविका सबै कविता उत्कृष्ट छन् भन्ने मलाई लाग्दैन । कसैको विचारपक्ष बलियो छ भने कसैको शैली शिल्प सुन्दर छ । आधुनिक नेपाली कविता लेखनको सुरुवात भएको सयवर्ष पनि पुगेको छैन । यो अवधिमा व्यवस्था परिवर्तन भए पनि जनताको अवस्था उस्तै छ । यही अवस्थाप्रति कवि पनि असन्तुष्ट छन् । यही असन्तुष्टि कविहरूले आफ्नो कवितामार्फत व्यक्त गर्छन् । यो कविता लेखनको सय वर्षको अवधिमा अग्रज कवि र अनुज कविहरूले सुनेको, देखेको र भोगेको व्यवस्था र समाज त यही हो । तसर्थ विचारमा समानता आउनुलाई सामान्य रूपमा लिन सकिन्छ । शैलीमा भने फरकपन आउनुपर्छ । उल्लेखनीय रूपमा नआएको हुनसक्छ तर आएकै छैन भन्न सकिँदैन ।

त्यस्ता धेरै कविछन् जसले आफ्नो छुट्टै शैलीसिल्पको निर्माण गरेका छन् । अग्रज कविका विभिन्न कविताहरू पढेर हुर्किएको मात्र नभएर कविता लेख्न पनि सिकेकी हुँ । कविता अध्ययन र लेखनका सुरुवाती दिनमा कविता भेट्नासाथ पढिन्थ्यो । पछिल्ला दिनमा जब कविताका बारेमा केही बुझ्ने भइयो तब प्रगतिशील धारमा लेखिएका कविताहरू बढी पढ्न थालियो । र, समाज परिवर्तनमा भूमिका खेल्ने प्रगतिशीलधारमा लेखिएका कविताहरू र प्रगतिशील कविहरू मन पर्नथाले ।

तपाईंका कवितामा तत्कालीन पात्र, प्रवृत्ति र घटनाप्रति असन्तोष, आक्रोश र असहमति पोखिएको देखिन्छ । आफू बाँचेको समयप्रति यतिविघ्न असन्तुष्टि आउनुको कारण के हो ?

-मेरा कविताहरूमा तत्कालीन पात्र, प्रवृत्ति र घटनाप्रति असन्तोष, आक्रोश र असहमति मात्र छैनन् जीवनका उज्याला पक्ष, आशावादी दृष्टिकोण पनि छन् भन्ने मलाई लाग्छ । मसँग छउन्जेल मात्र त्यो कविता मेरो हो पाठक-श्रोतासम्म पुगिसकेपछि पाठक-श्रोताले कविताका बारेमा आ-आफ्नै धारणा बनाउन सक्छन् । एउटा इमानदार कविले त्यसलाई स्वीकार गर्न सक्नुपर्छ । एकै शब्दमा यो प्रश्नको जवाफ दिने हो भने 'असमानता' आफू बाँचेको समयप्रति यतिविघ्न असन्तुष्टि आउनुका पछाडिको प्रमुख कारण हो । कविले आफू बाँचेको समय लेख्ने हो । तर आफू बाँचेको समयका अँध्यारा पक्षहरू प्रतिबिम्बित गराउँदै उज्यालो गोरेटो पनि औंल्याउनुपर्छ भन्ने मलाई लाग्छ ।

आफ्ना सुरुका र पछिल्ला कवितामा के परिवर्तन भेट्नुहुन्छ ?

स्कुले जीवनमा लहडमा कविता लेखियो । कसैको कविता सुन्यो, पढ्यो अनि त्यसैको प्रभावमा आफू पनि कविता लेखिन्थ्यो । पछिल्लो समय अध्ययन र ज्ञानको दायरा फराकिलो भएपछि स्वाभाविक रूपमा कविता लेखनमा परिवर्तन भेटिन्छ । कविताका सिद्धान्तहरू, कविताका तत्वहरू, कवितामा प्रयोग गरिने बिम्ब, प्रतीक आदिको ज्ञान र विषयवस्तु छनोटले पनि कविता केही परिपक्व भएजस्तो लाग्छ तर यही लेखाइ नै पूर्ण परिपक्व भन्ने होइन । सिक्न र लेख्न अझधेरै बाँकी छ ।

अहिले कविको संख्या बढी छ । अनेक शैली, प्रकृति र विचारका कविता लेखिँदैछन् । यस्तोमा तपाईं कस्तो कविता लेखिरहनुभएको छ ?

कविको संख्या बढ्नु राम्रो हो । कस्ता कविताहरू लेखिएकाछन् त्यो याद राख्नुपर्छ । केही कविलाई भीडले ताली बजाएकै भरमा चर्चित बनाएको छ भने कोही चर्चामा छैनन् तर चुपचाप उत्कृष्ट कविता लेखिरहेकाछन् । म प्रगतिशील धारका कविता मनपराउँछु । मेरा निम्ति कविता एउटा उज्यालो हो । जुन उज्यालोले मलाई संसारलाई बेग्लै ढंगले हेर्न र बुझ्न सघाउँछ । त्यसैले मैले गरिखाने र उत्पीडित वर्गका लागि कविता लेखिरहेकी छु ।

Since 1760
Lewis Berger
Paint your imagination
SILK
GLAMOR
Glamor
that lasts
XP
Berger
SILK
GLAMOR
CRYSTAL REFLECTIVE TECHNOLOGY

वातावरणमैत्री घर निर्माण

लैला श्रेष्ठ
आर्किटेक्ट इन्जिनियर
आर्ट भ्यु इन्जिनियरिङ कन्सल्टेन्सी

घर भन्नेबित्तिकै त्यस्तो ठाउँलाई जनाउँछ, जहाँ हामी सुरक्षित महसुस गर्छौं । यसका लागि हाम्रो वरपरको वातावरणले ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ । पहिला बस्ने घरहरू ढुंगा र माटो प्रयोग गरी बनाइन्थ्यो भने अहिले प्रायःजसो घरमा सिमेन्ट, बालुवा, गिट्टी आदिको प्रयोग गरिन्छ । जुन वातावरण अनुकूल नहुन सक्छ ।

घर वातावरणमैत्री हुनु जरुरी हुन्छ । त्यसमा हाम्रै वरिपरि सजिलै उपलब्ध हुने ढुंगा, माटो, बाँस, काठ आदिले निर्माण गर्न सकिन्छ । सिमेन्ट, बालुवा, टायल आदिको प्रयोग गरिएको हुँदैन । अहिले ग्लोबल वार्मिङले गर्दा पृथ्वीको तापमान बढ्दै गएको छ । जसका कारणले हामीलाई सहज रूपमा बाँच्न गाह्रो हुन सक्छ । त्यसैले घर निमार्ण गर्दा वातावरणमैत्री हुनु जरुरी हुन्छ ।

वातावरणमैत्री घर निर्माण गर्दा घर बन्ने ठाउँको हावापानी कस्तो छ त्यसलाई पनि ध्यान दिनुपर्छ । साथै प्रकृतिसँग नजिक रहने खालको वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ । ढुंगामाटोले बनेको घरमा जाडोमा न्यानो र गर्मीमा शीतलताको अनुभव हुन्थ्यो तर सिमेन्टबाट बनेको घरमा जाडोमा एकदमै चिसो र गर्मीमा झनै गर्मी महसुस हुन्छ । तर पनि घरको डिजाइन गर्दा केही कुरामा ध्यान दिन सके त्यसको न्यूनीकरण गर्न सकिन्छ ।

सिमेन्ट उत्पादन गर्दा वातावरणलाई

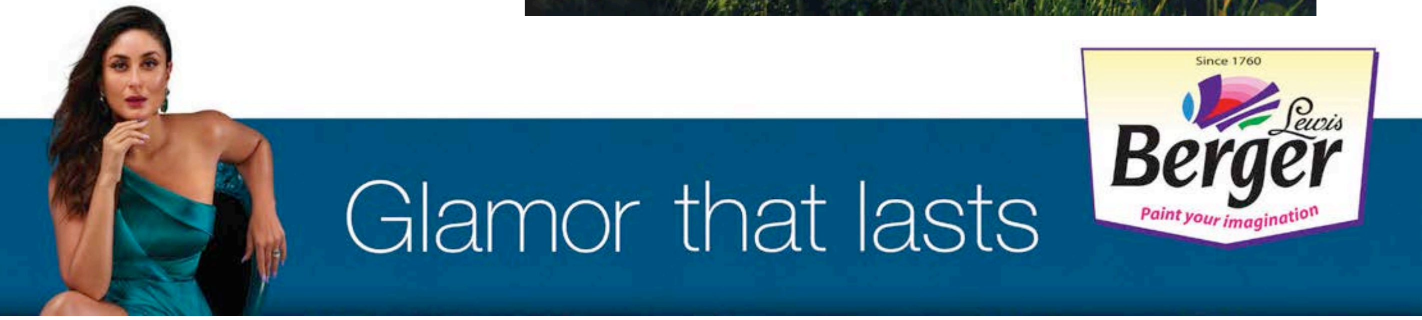
वातावरणमैत्री घरको निर्माण गर्दा निम्न कुरामा ध्यान दिनु जरुरी छ ।

- एसीको प्रयोग सकेसम्म कम प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- सोलार प्यानलको प्रयोगबाट खाना पकाउन सकिन्छ । यसैबाट विद्युतीय सामानको प्रयोग गर्दा बत्तीको पैसा कम तिर्नुपर्छ । ढुंगा, माटो, बाँस, काठ प्रयोग गरी बनाइएको घरले हाम्रो स्वास्थ्यलाई फाइदा पुऱ्याउँछ ।
- घर वरिपरि रुख-बिरुवा धेरै रोप्नुपर्छ । यसो गरेमा चराहरू आउँछन् र प्रकृतिसँग अझ नजिक हुन सकिन्छ ।

गर्मीमा घर डिजाइन गर्दा

- झ्यालको माथि सानो भेन्टिलेसन बनाउँदा कोठामा भएको तातो हावा माथिबाट बाहिर जान्छ ।
- बढी घाम पर्ने दिशामा सानो झ्याल बनाउँदा घामको प्रकाश कोठामा कम पर्छ ।
- आकाशबाट परेको पानीलाई जम्मा गरेर फेरि प्रयोग गर्न मिल्ने गरी बनाउन सकिन्छ ।
- त्यसैगरी घरअगाडि सानो पोखरीको निर्माण गर्दा शीतल अनुभव गराउँछ ।
- कच्ची घर माटो र ढुंगाको प्रयोग गरी बनाइएकोमा थप प्रविधि प्रयोग गरी बनाउन सकिन्छ । यस्ता परम्परागत घरलाई सस्तो लागतमा पक्की र भूकम्प प्रतिरोधी घर बनाउन सकिन्छ ।
- घरवरिपरि रुख-बिरुवा रोप्दा शीतलता प्राप्त हुन्छ ।

असर पारिरहेको हुन्छ । त्यस्तै इटा बनाउँदा पनि काँचो इटालाई भट्टामा पकाउनुपर्छ । जसले वातावरण प्रदूषित बनाइरहेको हुन्छ । त्यसैले वातावरणमैत्री घर निर्माण गर्दा यस्ता सामग्रीको प्रयोग नगरी प्रकृतिबाटै उपलब्ध माटो, ढुंगाको प्रयोग गर्नुपर्छ । यसले वातावरणलाई कुनै हानि-नोक्सानी गर्दैन । त्यसैगरी माटोको ब्लकको प्रयोग गर्न सकिन्छ । ७ देखि १० प्रतिशत सिमेन्ट र १ देखि २ प्रतिशत चूना, माटो मिसाएर बनाइएको हुन्छ तर भट्टीमा नपकाई तयार गरिएको हुन्छ ।



ढकमक्क जिरेनियम

जिरेनियम धेरै रंगमा फुल्छ । प्रायः हरेकको बगैंचामा रोपिने यो फूल लोकप्रिय फूल हो । यो फूल गर्मी ठाउँमा बाह्रै महिना फुल्छ भने जाडो ठाउँमा ८-९ महिना फुल्छ । यो स्थायी बिरुवा हो ।

कीर्तिपुर थापा नर्सरीका सञ्चालक जानुका थापाका अनुसार फूलप्रेमी हरेकको घरमा जिरेनियम भेटिन्छ । उनी भन्छिन्, 'जिरेनियम बाह्रै महिना ढकमक्क फुल्ने भएकाले धेरैको रोजाइमा पर्ने गरेको छ ।'

नेपालमा धेरै प्रजातिका जिरेनियम पाइन्छन् । हेंगिङ, होचो खालको, रोज भेराइटी धेरै माग भएका प्रजाति हुन् । नयाँ रंग र नयाँ प्रजातिका जिरेनियम बिक्री हुन्छन् । यसका बिरुवा भाँचेर सार्न मिल्ने भएकाले फरक रंगको खरिद गर्छन् ।

कहिले रोप्ने ?

जानुकाका अनुसार जिरेनियम कटिङ वा बीउ दुवै तरिकाबाट रोप्न सकिन्छ । उनी भन्छिन्, 'जिरेनियम फूल चिसोमा अलिक संवेदनशील हुन्छ ।' त्यसैले यो मौसममा बिरुवालाई कटिङ नगर्नु नै राम्रो हुन्छ । बीउबाट पनि उत्पादन गर्न सकिन्छ । बीउबाट उत्पादन गर्नका लागि माघदेखि फागुनसम्म सबैभन्दा

उपयुक्त समय हो। नर्सरीबाट ल्याएको बिरुवा भने जुनसुकै बेला सार्न सकिन्छ। कटिङका लागि भने जेठ-असार नै कुर्नुपर्छ।

कसरी सार्ने ?

जिरेनियम बीउबाट उमारेको बिरुवा राम्रो फुल्छ। यसको डाँठ कटिङ गरेर सार्न सकिन्छ तर धेरै पटक कटिङ गरेको बिरुवा राम्रो फुल्दैन। तर तीन पटक कटिङ गरेर रोप्न सकिन्छ। धेरै पटक कटिङ गरेको बिरुवाको लामो डाँठ हुने, कोपिला धेरै नलाग्ने, पात धेरै फूल कम फुल्ने हुन्छ। त्यसैले भरसक बीउबाट बिरुवा उत्पादन गर्नु राम्रो हुन्छ। बाहिरबाट भित्रिएको बिरुवा टिस्यु कल्चरबाट उत्पादन गरिएको हुन्छ। यो प्रविधिबाट उत्पादन गरिएको बिरुवाबाट फूल राम्रो फुल्छ।

पुस, माघ र फागुन तीन महिनामा कटिङ नगरेकै राम्रो हुन्छ। चिसो मौसममा तापक्रम नपुग्ने भएकाले बिरुवाले जरा फाल्न सक्दैनन्।

कसरी हेरचाह गर्ने ?

यो फूललाई उचित स्याहारसुसार गर्न सकियो भने लामो समयसम्म फुल्छ। यो फूललाई प्रशस्त घाम चाहिन्छ। दैनिक ३ देखि ४ घण्टासम्म घाम पर्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ। वर्षामा लामो समयसम्म पानी परिरहने ठाउँमा राख्नुहुँदैन। फूललाई बाह्रै महिना फुलाउनका लागि महिनाको एकपटक जराको चार औंला पर माटोमुनि मल हालिदिनुपर्छ। चिसो मौसममा तुषारोबाट बचाउनुपर्छ। बेलाबेलामा फर्टिलाइजरको प्रयोग गर्नुपर्छ।

कस्तो मल उपयोगी हुन्छ ?

जिरेनियम फूलका लागि सबैभन्दा राम्रो सुकेको पातको मल हो। त्यसमा पनि बनमारा, तीतेपाती, उत्तिस, निम र कटुसका पात यो फूलका लागि उपयोगी मानिन्छ। यी पातलाई संकलन गरेर एकै ठाउँमा राखी नरम भएपछि कुटेर धूलो बनाई फूल रोप्नुपर्छ। यसरी तयार गरिएको मलमा फूल रोप्दा फंगस लाग्दैन र फूल पनि राम्रो फुल्छ।

पानी कहिले दिने ?

जिरेनियम फूलमा माटोको अवस्था हेरेर पानी दिनुपर्छ। माटो सुख्खा भयो भने त्यसमा पानीको आवश्यक भएको बुझ्नुपर्छ। चिसो मौसममा यसमा हप्ताको दुई दिन पानी दिन सकिन्छ भने गर्मी महिनामा दिन बिराउँदै हाल्नुपर्छ। त्यसैगरी दिउँसो पानी हाल्नुहुँदैन। दिउँसो घामले माटो तताइरहेको बेला पानी हाल्दा जरा कुहिने सम्भावना बढी हुन्छ। बिहान वा साँझको समय पारेर फूलमा पानी हाल्नुपर्छ।

रोगबाट कसरी बच्ने ?

जिरेनियम फूलको जरामा खुम्ले कीरा पर्ने, पातमा डढुवा लाग्ने, फंगस लाग्ने समस्या देखा पर्न सक्छन्। यो फूललाई राम्रोसँग स्याहार गर्न सकियो भने रोगबाट बचाउन सकिन्छ। जिरेनियममा रोग लाग्न नदिन छ महिनाको फरकमा (कार्बनफुरन) खुम्लेकीराको औषधि लगाउनुपर्छ। यदि फूलमा रसायनको प्रयोग नगर्ने हो भने निमको धूलो पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। त्यसैगरी फंगसबाट बचाउन फंगिसाइड औषधि छर्किन सकिन्छ। यी रोगबाट बच्नका लागि फूल रोप्ने माटो स्वस्थ हुनुपर्छ। मल राम्रोसँग सडिसकेको हुनुपर्छ। काँचो गोबरमा फूल रोप्दा कीरा लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ।

कति पर्छ मूल्य ?

जिरेनियम फूलका बिरुवाको मूल्य प्रजातिअनुसार फरक-फरक पर्न जान्छ। बीउको मूल्य कम्पनीअनुसार फरक-फरक हुन्छ। कटिङको बिरुवा ५० देखि सुरु भएर फूल फुल्ने बिरुवा र राम्रो प्रजातिको नौ सय रुपैयाँ पर्ने थापा बताउँछिन्।

बङ्कट साप्पोङ
थाई मास्टर सेफ
दूषित प्रिन्सेस, लाजिम्पाट, काठमाडौं

लार्ब गाई
(स्पाइसी मिन्स चिकेन सलाद)

किमा बनाइएको चिकेन– २ सय ग्राम
स्प्रिङ ओनियन– २० ग्राम
लेमन जुस– २ चिया चम्चा
चिनी– १ चिया चम्चा
धूलो खुर्सानी– २ चिया चम्चा
सालोट स्लाइस– २० ग्राम
मिन्टका पात– १० ग्राम
फिस सस– १ चिया चम्चा
राइस ब्राउन– १चिया चम्चा

विधि :
मध्यम आकारको सफा भाँडोमा चिकेन स्टकलाई उमाल्ने, केही समयपछि त्यसैमा चिकेन किमा राख्ने, चिकेन तयार भइसकेपछि एउटा भाँडामा खन्याएर लेमन जुस, फिस सस तथा चिल्ली पाउडर मिसाएर राम्ररी मोल्ने । अन्त्यमा भुटेर धूलो पारिएको चामलको पीठो, सालोट स्लाइस, मिन्टका पात, स्प्रिङ ओनियनले गार्नेसिङ गर्ने । खानासँग पनि खान सकिने यो थाई परिकार स्वादिष्ट हुनुका साथै स्वस्थ पनि हुन्छ ।

खाव पाद ग्याङ क्यु वान
(ग्रिन करी फ्राइड राइस विथ चिकेन)

पातलो गरी स्लाइस बनाइएको चिकेन– २ सय ग्राम
ग्रिन करी पेस्ट– २ चिया चम्चा
स्टिम राइस– ३ कप
कागतीका पात– ४ वटा
कोकोनट मिल्क– १ कप
लेमन जुस– २ चिया चम्चा
फिस सस– २ चिया चम्चा
चिनी– २ चिया चम्चा
गार्नेसिङका लागि स्विट बेसिल– डेढ कप

विधि :
ग्रिन करी तयार पार्न सबै भेजिटेबललाई एकै ठाउँमा मिसाउने । स्लो हिटमा प्यान तताई राम्ररी पकाउने । ग्रिन करी तयार भएपछि त्यसमा पातलो स्लाइस गरी काटेको चिकेन मिसाइदिने ।आगोलाई मध्यम आँचमा राख्ने । यसैमा भेजिटेबल ओयल र ग्रिन करी पेस्ट मिक्स गरी वासना आउन्जेल स्टिर फ्राई गर्ने । त्यसपछि यसमा कोकोनट मिल्क, चिकेन, स्टिम राइस मिसाएर केही समय मज्जाले चलाउने । अब यसलाई प्लटिङ गरी चिनी, फिस सस, कागतीका पात, स्विट बेसिलका पात, सुकेको खुर्सानीले सिजनिङ गर्ने । हेर्दै खाउँ-खाउँ लाग्ने यो स्वादिष्ट परिकार मेन कोर्सका लागि खाइन्छ ।

प्ला थोड स्याम रोड

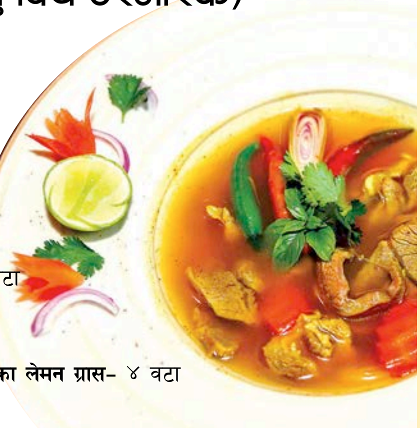
(डिप फ्राइड फिस विथ हट स्टि एण्ड सावर सस)

किमा बनाइएको चिकेन– २ सय ग्राम
सफासँग धोएर, कत्ला फालेको सिंगो माछा– एउटा
पाम सुगर– २ चिया चम्चा
राता खुर्सानी– १० वटा
लसुन– ३ पोटी
फिस सस– २ चिया चम्चा

विधि :

सफासँग धोएर कत्ला फालिएको सिंगो माछालाई तेलमा डुब्ने गरी फ्राइ गर्ने । माछा दुवैतर्फ गोल्डेन ब्राउन भएपछि बाहिर निकाल्ने । ब्लेन्ड गरिएको लसुन र खुर्सानीलाई ओभर मिडियम हिटमा वासना नआउन्जेल फ्राइ गर्ने । जब लसुन र खुर्सानी खैरो कलरको हुन्छ तब यसमा पाम सुगर र फिस सस राखेर बाक्लो नहुन्जेल पकाउने । सस राम्ररी तयार भएपछि अघि फ्राइ गरेर निकालिएको माछामाथि खन्याउने । जाइन्ट मिलका रूपमा लिइने यो थाई परिकार पर्व, उत्सवका बेला हरेकनागरिकको घरमा बन्छ । निकै स्वादिष्ट र पोषणयुक्त यो खाना लन्च वा डिनरका लागि उपयुक्त छ ।

खाव साइ (बफ स्ट्यु विथ टरमेरिक)



स्लाइस पारिएको बफ– २ सय ग्राम
गाजर– ८० ग्राम
म्यास गरिएका सालोट– ४ वटा
स्लाइस अदुवा– ४ वटा
कागतीका पात– ४ वटा
चिनी– १ चिया चम्चा
राइस ब्राउन– १ चिया चम्चा
सिलौटोमा पिसेर खस्रो बनाइएका खुर्सानी– ४ वटा
बेसार– ५० ग्राम
फिस सस– २ चिया चम्चा
म्यास गरिएका तथा २ इन्च आकारमा काटिएका लेमन ग्रास– ४ वटा

विधि :

सफा भाँडोमा पानी उमाल्ने । त्यसमा सालोट, लेमनग्रास, कागतीका पात, इमली, बेसार राखेर मज्जाले उमाल्ने । केही समयपछि फिस सस राखेर पुनः केही समय उम्लिन दिने । आगो निभाउनुअघि बोयल गरिएको बफ र सिलौटोमा पिसेर खस्रो बनाइएको रातो खुर्सानी राखेर चलाउने । जाडो मौसमका लागि उयपुक्त यो सुप बेस्ड थाई परिकारले शरीरलाई न्यानो राख्नुका साथै पोषण प्रदान गर्छ ।

‘आकर्षक तथा कलात्मक शैली अवलोकनका लागि दूषित’

समीर वनर्जी
क्लस्टर जेनेरल म्यानेजर, दूषित प्रिन्सेस लाजिम्पाट तथा दूषित थानी धुलिखेल

दूषित इन्टरनेसनलअन्तर्गत के–के सञ्चालनमा छन् ?

थाई ब्रान्डको दूषित मूलतः वातावरणमैत्री सेवा र संरचनामा विश्वास राख्छ । हाम्रा जति पनि संसारभर छरिएर रहेका होटल, रिसोर्ट, चेन रेस्टुरेन्टलगायतका व्यवसाय छन् ती सबै कलात्मक र इकोफ्रेन्डली छन् ।

दूषितको विशेषता के हो ?

यसको संरचना र इन्टेरियरमा थाई आर्किटेक्ट, काठका कलात्मक र सुन्दर सिर्जनाद्वारा सुसज्जित छन् । यहाँ थाई फुड उपलब्ध छन् । दिगो र वातावरणमैत्री संरचनाका साथै हाम्रा सवारीसाधन सबै विद्युतीय (इभी) छन् । साथै हामीले फरक क्षमता भएका जनशक्तिलाई रोजगारी दिइरहेका छौं ।

यहाँको ‘सिग्नेचर डिस’ के हो ?

यहाँका सबै परिकार हाम्रा ‘सिग्नेचर डिस’ हुन् । थाई सेफद्वारा तयार पारिने हाम्रा सबै परिकार विशेष छन् । मुख्यतः यहाँको पाद थाई, प्ला थोक स्याम रोड, खाव पाद ग्याङ क्यु वानलगायत विभिन्न थाई हर्ब राखिएका थाई सुप विशेष छन् ।

नेपालको पर्यटन विकासका लागि दूषितले खेल्न सक्ने भूमिकालाई कसरी विश्लेषण गर्नुहुन्छ ?

अन्तर्राष्ट्रिय ब्रान्ड नेपाल भित्रिनु नै पर्यटन प्रवर्द्धनका लागि सकारात्मक कुरा हो । त्यसका अलावा रोजगारी सिर्जनाका कुरालगायत स्थानीयको व्यापार-व्यवसाय समेत बढ्ने ढोका खुल्छ । एउटा थप अर्को ‘डेस्टिनेसन क्रियट’ हुन्छ । विदेशीहरूमा नेपालमा पनि दूषित छ ? भन्ने कुराले ठूलो अर्थ राख्छ । अझैं मुख्यतः थाईहरू आउने क्रम बढिरहेको छ । स्वदेशी तथा विदेशी पाहुनालाई हामी सधैं यो अनुभूति गराउन चाहन्छौं कि तपाईंको पैसा, समय र सोचलाई हामी सन्तुष्टिमा बदल्नेछौं ।

स्वनिर्णय तथा स्वनियन्त्रण सीप

बालबालिकाले स्वनियन्त्रण कला (सेल्फ कन्ट्रोल स्किल) कसरी सिक्ने भन्ने कुरा अभिभावक, आफू हुर्किएको वरिपरिको वातावरण तथा शिक्षकमा भर पर्छ । अहिलेका बालबालिका खाँदा, लगाउँदा, साथीसंगत बनाउँदा, पढाइका विषय छनोट गर्दा साथीभाइको लहैलहैमा लागि आफ्नो रुचि र क्षमता बाहिर जाने, देशविदेशप्रति आफ्नो गच्छेभन्दा बाहिर सोच्ने, डिजिटल प्रविधि र सामाजिक सञ्जालप्रति आफूलाई नियन्त्रण गर्न नसक्ने कारणले विविध खाले लत र समस्यामा फसेको पाइन्छ । कतिपय गलत काममा आफूलाई आफैंले नियन्त्रण गर्न नसक्दा अहिलेका पुस्ताको वर्तमान मात्रै नभएर भविष्य नै अन्धकारमय भएको छ ।

मनोसामाजिक परामर्शदाता कविता चापागाईंका अनुसार यस्ता समस्यालाई केही हदसम्म न्यूनीकरण गर्न घरको वातावरण बालमैत्री हुनुपर्ने तथा अभिभावक र शिक्षकले उनीहरूलाई सही मार्ग निर्देश गर्नुपर्ने हुन्छ । 'बालबालिकालाई स-साना नै किन नहुन् लक्ष्य निर्धारण गर्न प्रेरित गर्नुपर्छ । एउटा उद्देश्य पूरा भएपछि उनीहरूलाई पुनः अर्को उद्देश्यतर्फ उत्प्रेरित गर्न सकिन्छ ।' कविता भन्छिन्-'सानो-ठूलो किन नहोस्, लक्ष्य प्राप्त गरेपछि बालबालिकालाई स्याबासी र सानै भएपनि इनाम दिन बिर्सनुहुँदैन ।'

मनोविद् विपिन थापालाई लाग्छ, कुनैपनि व्यक्ति जुनसुकै कुरामा पनि शतप्रतिशत परिणाम प्राप्त गर्नका लागि शारीरिक तथा मानसिक रूपमा तरोताजा रहनु मूल कुरा हो । तसर्थ शारीरिक तथा मानसिक रूपमा

जुनसुकै कुरामा पनि शतप्रतिशत परिणाम प्राप्त गर्नका लागि शारीरिक तथा मानसिक रूपमा तरोताजा रहनु मूल कुरा हो ।

- विपिन थापा

बालबालिकालाई
स-साना नै किन नहुन्
लक्ष्य निर्धारण गर्न प्रेरित
गर्नुपर्छ । एउटा उद्देश्य पूरा भएपछि
उनीहरूलाई पुन: अर्को
उद्देश्यतर्फ उत्प्रेरित गर्न सकिन्छ ।

- कविता चापागाईं

स्वनिर्णय तथा स्वनियन्त्रण कला कसरी बढाउने ?

- जीवनोपयोगी सीप सिकेर आफूलाई व्यस्त राख्ने
- समालोचनात्मक चिन्तन
- सिर्जनात्मक चिन्तन
- समानुभूति
- आत्मबोध
- संवेग व्यवस्थापन

कुनै बालबालिका स्वनिर्णय तथा स्वनियन्त्रणमा फितलो भए के गर्ने ?

- समस्या समाधान सीप बढाउने
- सहभागिता र छलफलमा बस्ने
- समालोचनात्मक सोचाइको सीप विकास गर्ने
- अन्तरवैयक्तिक सीप बढाउने
- नेतृत्व विकास सीप बढाउने
- सञ्चार सीप बढाउने
- सहकार्य सीप बढाउने
- अध्ययन सीप बढाउने
- सिर्जनात्मक हुन सिकाउने
- तनाव व्यवस्थापन कलामा जोड दिने
- निर्णय-निर्माण सीप सिक्न प्रयास गर्ने ।

आफूलाई मजबुत बनाउन फलदायी समय व्यवस्थापन गरेर आराम लिने, व्यायाम गर्नुका अलावा आफूलाई मनपर्ने क्रियाकलापमा सहभागी गराउन सकिन्छ । आफ्नो सोच र भावना मिल्ने मानिसहरूको नजिक रहेर बेलाबखत उनीहरूसँगको अन्तर्क्रियामा आफूलाई खुसी राख्न सकिन्छ । यसले बालबालिकामा स्वनिर्णय र स्वनियन्त्रणको भावनाको विकास गराउँछ । 'आफूले आफैंलाई चिन्नु प्रमुख कुरा हो । मेरो चाहना, भावना र क्षमता के छ त्यसमा आफू पक्का हुनुपर्छ । मैले के खाँदा वा लगाउँदा मेरो शरीर र स्वास्थ्यलाई क्षति पुग्दैन त्यसको लेखाजोखा आफैंले गर्नुपर्छ ।' थापा भन्छन्- 'विशेष रूपमा हरेक कुरामा ध्यान दिनु नै भित्रैदेखि स्वनिर्णय र स्वनियन्त्रण कला बढाउने उत्तम उपाय हो । विचलित दिमागले केही सोच्न र गर्न सक्दैन । त्यसैले मानसिक रूपमा सधैं आफूलाई स्वस्थ र बलियो राख्नु नै यसको सही तरिका हो ।'

समाजशास्त्रका अध्यापक कपिल लामिछानेका अनुसार सबल, सक्षम र सरल बनाउनका लागि यस्ता सीप बच्चादेखि नै अभिभावकले सिकाउनुपर्छ । घर नै बालबालिकाको पहिलो पाठशाला भएकाले घरमै यस्ता जीवनोपयोगी सीपहरू सिकाउनुपर्छ । 'यस्ता सीप विकास गर्न घरभित्र बालमैत्री वातावरण हुनुपर्छ । अभिभावकले बालबालिकालाई अनावश्यक दबाब दिनुहुँदैन ।' लामिछाने भन्छन्-' डिजिटलले गाँजेको जमानामा बच्चाहरूलाई स्वनियन्त्रण र स्वनिर्णयमा मजबुत बनाउन घरदेखि विद्यालयसम्म नै सोहीअनुसारको सिकाइ र व्यवहार हुनुपर्छ ।'

कस्मेटिक गाइनोकोलोजी भनेको के हो ?

डा. गहना गुरुङ केसी
कस्मेटिक गाइनेकोलोजिस्ट

समय वित्दै जाँदा उमेर, गर्भावशसथा र बच्चा जन्माउने जस्ता घटनाहरूले योनीको आन्तरिक र बाह्य संरचनालाई असर गर्न सक्छ । जसले गर्दा यसको स्वरुप र उत्तेजनाप्रति शारीरिक प्रतिक्रिया दुवैमा परिवर्तन हुन्छ ।

कस्मेटिक स्त्री रोग विज्ञानको उद्देश्य दृष्टिकोण वा प्रक्रियामा सुधार गर्नको लागि हो । धेरै अवस्थामा दुवै लक्ष्यहरू एक साथ पुरा हुन्छन् । यी सर्जिकल तथा नन-सर्जिकल प्रक्रियाहरूले सुधार गर्न सकिन्छ । भजाइनोप्लाष्टी, लेभियोप्लाष्टी, हाइमेनोप्लाष्टी, क्लिटोरल हूड रिडक्सन सर्जिकल विधि हुन् । नन-सर्जिकलमा पिआरपी, लेजर, बोटक्स, फिलर र इन्टिमेट लाइटिङ पर्छन् । यी सबै उपचार र शल्यक्रिया गरेर एकैदिनमा घर फर्कन सकिन्छ । यो सबै उपचार १८ देखि ७० बर्षको उमेरका महिलाहरूले गर्न सक्छन् ।

भजाइनोप्लास्टी

बच्चा जन्माइसकेपछि योनीमा आघात पुग्छ र महिलाहरूले योनी ढिलापन र यौन सन्तुष्टिको कमीको गुनासो गर्छन् । महिनावारी सुक्नुअघि र सुकेपछि महिलाहरूले पनि यस समस्या महसुस गरिएको पाइएको देखिन्छ । यस शल्यक्रियाबाट योनीलाई साँघुरो बनाइन्छ जसले यौन सन्तुष्टिमा पनि मद्धत पुऱ्याउँछ । शल्यक्रिया पछि पुर्ण रुपमा निको हुन ६ हप्ता लाग्छ ।

लेभियोप्लास्टी

यौनाङ्गको भित्री र बाहिरी भाग हुन्छ । बाहिरी भागलाई लिभिया मेजोरा र भित्री भागलाई लिभिया माइनोरा भनिन्छ । असामान्य आकारको लेभिया माइनोराले कयौं महिलाहरूलाई फिटिङ कपडा लगाउँदा असहज महसुस गर्ने, स्विम सुट लगाउन नमिल्ने, महिनावारी हुँदा असहज महसुस हुने, यौन सम्पर्कको बेला असहज हुने, शारीरिक गतिविधि गर्दा समस्या आउने हुँदा आत्मविश्वास र मनोबैज्ञानिक प्रभाव पारेको हुन्छ । लेभिया माइनोराको आकार मिलाई महिलाको शारीरिक र मनोवैज्ञानिक र यौन अवस्थाहरू सुधार गर्न मद्दत गर्ने शल्यक्रियालाई लेभियोप्लाष्टी भनिन्छ ।

हाइमेनो प्लास्टी

यो हाइमिन पुनर्निर्माण गर्ने प्रक्रिया हो । विभिन्न कारणले झिल्ली क्षतिग्रस्त भएको हुनसक्छ । यसमा शल्यक्रियाद्वारा पुनर्निर्माण गर्न सकिन्छ ।

क्लिटोरल हुड रिडक्सन

लिभिया माइनोराको माथिल्लो भागमा क्लिटोरल (भङ्गाकुर) मा हुड पलाउँछ । जुन उमेर बढ्दै गएको र प्रसवको कारण हुन्छ । त्यसलाई हटाउने सर्जरीलाई क्लिटोरल हुड रिडक्सन भनिन्छ । यौन सन्तुष्टि सुधार गर्न र यौनाङ्गको सौन्दर्य बढाउन गर्नको लागि गरिने शल्यक्रिया हो ।

पिआरपी

पिआरपी (प्लेटलेट रिच प्लाज्मा) भनेको उपचार गराउन आउने महिलाको रगतबाट त्यसबाट पिआरपी छुट्याइन्छ । त्यसलाई योनिमा सुईको माध्यमबाट दिइन्छ । यसले कामोत्तेजनाको कमी हुँदा, योनिको सुख्खापन, चिलाउने, पोल्ने, पीडादायी यौनसम्पर्क हुने, योनि संक्रमण, यौनसम्पर्क गर्न मन नलाग्ने, बारम्बार पिसाबको संक्रमण हुने, पिसाब चुहिने समस्याका लागि फाइदाजनक मानिन्छ ।

लेजर

महिनावारी सुक्नुअघि र सुकेपछि महिलाहरूमा एस्ट्रोजन हर्मोनको कमीको कारण योनीमा ढिलापन आउने, खुकुलो पन, योनी सुख्खापन हुने, चिलाउने, खोक्दा हाँच्छ्यु गर्दा पिसाब चुहिने, पिसाब रोक्न नसक्ने जस्ता समस्या देखिन्छ । यस्तो समस्याबाट छुटकारा पाउन एकदमै प्रभावकारी उपचार लेजर थेरापी हो । ४ देखि ६ हप्ताको ग्यापमा ३ पटक गराइन्छ । लेजरद्वारा थप समस्याहरू जस्तै लाइकेन स्क्लेरोसस, जेनाइटल वार्ट, इन्टिमेट लाइटेनिङ, स्ट्रेच मार्क, यौन संक्रमण, खुकुलोपन जस्ता समस्याहरूको उपचारको लागि लेजर थेरापी लाभलायक मानिन्छ ।

बोटक्स

भजाइनसमस (योनिको संकुचन) जसमा महिलाहरू यौन सम्पर्क राख्न डराउनु, महिनावारीको समयमा टेम्पोन, मिन्सुरल कप प्रयोग गर्न डराउनु, भजाइनल एक्जामिनेसन गर्न डराउनु मुख्य लक्षण हुन् । यसो हुनको मुख्य कारण भनेको इन्भोल्नुटरी कन्ट्राक्सन अफ पेल्भिक मसल्स हो । यो समस्याबाट छुटकारा पाउन बोटक्स गरिन्छ ।

फिलर

कसै-कसैको उमेर ढल्कदै जाँदा वा दुब्लो भएको कारण लेभिया मेजोराको भाग सुकेर चाउरी परेर जान्छ । जसमा फिलरद्वारा लिभिया मेजोराको छालामा भोल्युम र सपोर्ट थप्छ ।

इन्टिमेट लाइटिङ

यौनाङ्गको कुनै पनि प्रकृति तथा रोगको कारण छाला कालो र हाइपरपिग्मेन्टसन भएको छ भने केमिकल पिलिङ वा लेजरद्वारा फिक्का गर्न सकिन्छ ।

खर्च कति ?

यो उपचार गर्न १० हजारदेखि ६० हजार रुपैयाँ लाग्छ ।

(डा. गहना करुणा हस्पिटल चुनिखेल, एस्थेटिक्स बाई डा. गोर्खाली र निरभाना स्किन क्लिनिक एन्ड हेयर ट्रान्सप्लान्टमा कार्यरत छन् ।)

(डा. सुब्रिना अल्का हस्पिटल जावलाखेल, कीर्तिपुर हस्पिटल, डा. एस्थेटिक्स बाई डा.गोर्खाली र निरभाना स्किन क्लिनिक एन्ड हेयर ट्रान्सप्लान्टमा कार्यरत छन् ।)

अण्ड भण्डारण

डा. नेहा हुमागाई

अब्सेस्ट्रिक एन्ड
गाइनोकोलोजिस्ट, आईभीएफ
स्पेसलिस्ट

पछिल्लो समय महिलाको प्राथमिकता बदलिएको छ । उमेर पुगिसकेपछि विवाह गर्नैपर्छ र बच्चा जन्माइहाल्नुपर्छ भन्ने सोच सबैको नहुन सक्छ । कतिपय महिला आफ्नो करियर बनाएर मात्र विवाहको योजना बनाउँछन् । आफ्नो भविष्य सुरक्षित गर्दागर्दै विवाह ढिला हुन सक्छ वा भनेजस्तो जीवनसाथी पाउन नसकेको पनि हुनसक्छ । यसरी ढिला विवाह गरी ढिला बच्चा जन्माउँदा अण्डको गुणस्तरमा कमी आउन सक्छ । साथै आमा र बच्चा दुवैको स्वास्थ्यमा प्रभाव पार्न सक्छ । यसको सही विकल्प भनेको अण्ड भण्डारण हो । महिलाहरूले आफ्नो उमेर छँदै अण्ड भण्डारण गरेर राख्न सक्छन् । यसरी भण्डारण गरेर राखिएको अण्डलाई आफूले चाहेको उमेरमा गर्भधारण गर्न सक्छन् ।

३५ वर्ष उमेर कटेका महिलाले बच्चा जन्माउन चाहे भने पनि गर्भपतन हुने, बच्चा पेटमा भए पनि धड्कन नआउने, डाउन सिन्ड्रोम हुने दर बढ्दै जान्छ ।

कस्ता महिलाले अण्ड भण्डारण गर्ने ?

विज्ञानले भन्छ, 'महिलाहरूको बच्चा जन्माउने उपयुक्त उमेर भनेको २५ देखि ३० वर्षसम्म हो ।' त्यसपछि महिलाहरूले बच्चा नै जन्माउन नसक्ने भन्ने होइन तर ३० वर्ष कटेपछि महिलाको अण्डको संख्याका साथै गुणस्तर पनि घट्दै जान्छ । सकेसम्म २५ र ३० को बीच बच्चा जन्माउनु उपयुक्त हुन्छ । सकेसम्म ३५ वर्षको उमेरसम्म बच्चा जन्माइसक्नुपर्छ । अझ ३५ वर्ष कटेपछि अण्डको संख्या र गुणस्तर एकदमै छिटो घट्छ । क्यान्सर भएका महिलाले त्यसको उपचार गर्नुपूर्व अण्ड भण्डारण गरेर राख्न सक्छन् ।

अण्ड भण्डारण किन गर्ने ?

३५ वर्ष उमेर कटेका महिलाले बच्चा जन्माउन चाहे भने पनि गर्भपतन हुने, बच्चा पेटमा भए पनि धड्कन नआउने, डाउन सिन्ड्रोम (आनुवंशिक असामान्य) हुने दर बढ्दै जान्छ । समयमै भण्डारण गरिएको अण्डबाट बच्चा जन्माउँदा बच्चा स्वस्थ हुन्छन् र आनुवंशिक असामान्य हुने सम्भावना पनि कम हुन्छ ।

पुरुषको वीर्य पनि बढ्दो उमेरसँगै गुणस्तरमा कम हुँदै जान्छ । तर महिलाको तुलनामा पुरुषको वीर्यले त्यति प्रभाव पार्दैन । ३० वर्षमा निकालिएको अण्डलाई ४० वर्षको पुरुषको वीर्यसँग निषेचन गराउँदा ३० वर्षकै उमेरको जस्तो बच्चा जन्मिन्छ । यसमा आनुवंशिक समस्या आउने सम्भावना कम हुन्छ ।

जनचेतनाको कमी

नेपालमा अण्ड भण्डारण गर्ने प्रविधि छ भन्ने कुरा धेरैलाई थाहा छैन । विदेशमा यो ट्रेन्ड एकदमै बढ्दो छ । कतिपय कम्पनीले महिला कर्मचारीलाई अण्ड भण्डारण गर्ने सुविधा दिएका छन् । तर नेपालमा भने जनचेतनाको कमी छ ।

कति समयसम्म अण्ड भण्डारण गर्न सकिन्छ ?

अण्ड महिलाको आवश्यकतानुसार भण्डारण गर्न सकिन्छ । विश्वमा १५ वर्षसम्म भण्डारण गरिएको अण्डबाट बच्चा जन्मिएका छन् । अण्ड भण्डारण गर्दा व्यक्तिको सबै विवरण सुरक्षित र व्यवस्थित ढंगले राखिन्छ । महिलाहरूले चाहेको खण्डमा त्यो अण्डबाट गर्भधारण गर्न सक्छन् ।

अण्ड भण्डारणमा खर्च कति ?

अण्ड भण्डारण गर्नका लागि सुरुमा दुई लाख रुपैयाँ र पछि वार्षिक ४० हजार रुपैयाँ लाग्छ ।

स्तन क्यान्सर

डा. ज्योति रायमाझी

कन्सल्टेन्ट स्तन रोग विशेषज्ञ
नेपाल मेडिसिटी अस्पताल

विश्वमा हरेक १५ मिनेटमा एक महिलाले स्तन क्यान्सरबाट जीवन गुमाइरहेका छन् । सन् २०२० मा मात्र झन्डै ६ लाख ८५ हजारले स्तन क्यान्सरबाट ज्यान गुमाएका छन् । विश्व स्वास्थ्य संगठन, २०२१ अनुसार करिब ६० प्रतिशत महिला कुनै न कुनै स्तनसम्बन्धी समस्याबाट ग्रसित हुने गरेको पाइएको छ । आधुनिक र अप्राकृतिक जीवनशैली, विभिन्न रसायनयुक्त खाना, प्रदूषण तथा तनावका कारण विश्वमा वयस्क मात्र नभई युवा महिला तथा पुरुषलाई स्तन क्यान्सर हुन थालेको छ ।

स्तन क्यान्सर साधारणतया ४० वर्ष उमेर कटेपछि धेरै महिलामा देखिन्थ्यो भने हाल ४० भन्दा कम उमेरका महिला तथा पुरुषमा पनि देखा पर्न थालेको छ । पश्चिमी मुलुकमा प्रत्येक ८ मध्ये १ महिला र एसियाली मुलुकमा प्रत्येक २२ जनामध्ये एक जनामा यो रोग रहेको तथ्यांकमा देखिएको छ । नेपालको हकमा पूर्ण तथ्यांक नभएका कारण यो संख्या अझ बढ्न सक्ने अनुमान गरिएको छ । तर पनि हालको तथ्यांकअनुसार नेपालमा क्यान्सरकै कारण मृत्युहुनेमा स्तन क्यान्सर रोग भने पहिलो स्थानमा पर्छ ।

मृत्युका मुख्य कारणहरू

- लापरबाही,
- प्रारम्भिक अवस्थामा विशेषज्ञको परामर्श नलिएको,
- पर्याप्त मात्रामा जनचेतनाको कमी,
- स्तन क्यान्सरको स्क्रिनिङ सेवा उपलब्ध हुँदा पनि जाँच गर्न नगएको,
- आर्थिक समस्या,
- अन्धविश्वास, चिकित्सकमाथि विश्वास नगरी धामीझाँक्रीमा विश्वास गरी उपचारबाट पछि हट्नु ।

क्यान्सर रोगका लक्षण

सुरुवाती अवस्थामा कुनै पनि लक्षण हुँदैन । त्यसैले सबै महिलाले नियमित रूपमा आफ्नो स्तनको जाँच गर्नुपर्छ र शंका लागेमा विशेषज्ञ चिकित्सककोमा उपचारका लागि जानुपर्छ । जब स्तन क्यान्सर बढ्दै जान्छ तब लक्षण देखापर्न थाल्छ । ती लक्षणहरू निम्न छन् ।

- स्तनमा गाँठो वा गिर्खा आउने,
- काखीमुनि गिर्खा आउने,
- स्तनको मुन्टोबाट रगत आउने वा तरल पदार्थ आउने,
- स्तनको मुन्टो भित्र छिर्न थाल्ने,
- स्तनको छालामा परिवर्तन आउने,
- घरिघरि स्तन पाक्ने,
- अकस्मात् तौल घट्ने आदि ।

लक्षण देखिएमा के गर्ने

- स्तन क्यान्सर विशेषज्ञकहाँ गएर परामर्श गर्ने ।

लक्षण नदेखिएका मानिसहरूले के गर्ने ?

स्तन क्यान्सरको स्क्रिनिङ गर्ने । स्तन क्यान्सरको स्क्रिनिङले सुरुवाती अवस्थामा क्यान्सर पत्ता लगाउन सहयोग गर्छ । यो अवस्थामा उपचार गराएमा खर्च बचत हुनुका साथै स्तन पनि फाल्नुपर्दैन । त्यस्तै जीवनको आयु पनि घट्दैन भने बाँच्ने दर शत प्रतिशत नै रहन्छ ।

आफ्नो स्तनको परीक्षण आफैं गर्ने

- २० वर्षभन्दा माथिका महिलाले आफ्नो स्तनको परीक्षण महिनावारी भएको ५ देखि ७ दिनको दिनमा आफैंले गर्ने ।
- महिनावारी नहुने र रोकिएका महिलाले महिनाको कुनै एकदिन तोकेर त्यही दिन सधैं स्तन परीक्षण गर्ने

विशेषज्ञबाट स्तन परीक्षण

- ४० वर्षभन्दा माथिका महिलाले हरेक वर्ष एकपटक विशेषज्ञबाट परीक्षण गराउने ।
- ४० वर्षभन्दा मुनिका महिलाले दुई वा तीन वर्षमा एकपटक विशेषज्ञबाट स्तन जाँच गराउने ।
- क्यान्सरको जोखिम भएका महिलाले विशेषज्ञको सल्लाहअनुसार समय-समयमा जाँच गरिरहनुपर्छ ।

रेडियोलोजिकल परीक्षण

- ४० भन्दा कम उमेर भएकाले अल्ट्रासाउन्ड परीक्षण गराउनुपर्छ ।
- ४० भन्दा बढी उमेरकाले वर्षमा म्यामोग्राम परीक्षण गराउनुपर्छ ।

म्यामोग्रामले धानको गेडाजस्तो गिर्खा जुन हातले छामेर पत्ता नलाग्ने क्यान्सरलाई पनि पत्ता लगाउन सक्छ । यो अवस्थामा क्यान्सर पत्ता लागेमा पूरै स्तन फाल्नु पर्दैन । किमोथेरापी पनि चाहिँदैन । महिलाहरू लामो समय बाँच्न सक्छन् ।

अन्त्यमा क्यान्सरबाट मृत्यु हुने पहिलो नम्बरमा स्तन क्यान्सर पर्छ । त्यसैले सबैले आफ्नो स्तनको परीक्षण आफैंले गर्ने र समयमै विशेषज्ञ चिकित्सहरूबाट सल्लाह लिई उपचार गराए सुरुवाती अवस्थामै यो रोग पत्ता लगाउन सकिन्छ र स्तन क्यान्सरबाट जीवन गुमाउनु पर्दैन ।

सेनिटरी प्याड

अहिले बजारमा विभिन्न स्तरीय ब्रान्डका सेनिटरी प्याड उपलब्ध छन् । स्वदेशी तथा विदेशी उत्पादनका यी प्याड महिनावारी भएपछि हरेक उमेरका महिलाका लागि सहज र अत्यावश्यक छन् । हाल बजारमा पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने (रि-युजेवल) कपडाका सेनिटरी प्याड पनि प्रशस्त देखिन थालेका छन् ।

ज्यास्मिन हाइजिनकी सेल्स एण्ड मार्केटिङ हेड स्वर्णिमा राजभण्डारीका अनुसार फेन्सी सेनिटरी प्याडका मूल प्रयोगकर्ता प्रोफेसनल महिला तथा युवतीहरू नै हुन् र पनि यसको अर्थ अन्य उमेर तथा समूहले प्रयोग गर्दैनन् भन्ने चाहिँ होइन । 'महिनावारी कपको तुलनामा प्याड नै स्वच्छ, स्वस्थ र उपयोगी मानिएको छ ।' स्वर्णिमा भन्छिन्-'सहरी क्षेत्रमा बस्ने करिब शतप्रतिशत महिला यसका प्रयोगकर्ता हुन् । उहिलेको जस्तो कपडाको टालो बनाएर प्रयोग गर्ने चलन गइसक्यो, जुन स्वास्थ्यका हिसाबले पनि जोखिम छ ।' स्वास्थ्य नै ठूलो धन भन्ने स्वर्णिमा मानिसको स्वास्थ्यको तुलनामा यस्ता सामग्रीको मूल्य नगन्य भएको तर्क गर्छिन् ।

राधा पौडेल फाउन्डेसनकी संस्थापक राधा पौडेल भन्छिन्, 'मितेरी जैविक प्याड उत्पादन केन्द्रमार्फत हामीले कुहिने र पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने दुवै खालका प्याड उत्पादन गरिरहेका छौं । मितेरी प्याडका नाममा उत्पादन भएका हाम्रा सामग्री अत्यन्तै रुचाइएका छन् । यो ब्याक्टेरिया फ्रि, लगाउँदा सहज र सस्तो पनि छ ।' मितेरी प्याड उत्पादनमै खटिरहेकी सावित्री भण्डारीका अनुसार उनीहरूले उत्पादन गरेको 'वान टाइम युज' प्याड एकपटक प्रयोग गरेपछि मलखाद वा माटोको खाल्डोमा हाल्यो भने दुई महिनाभित्र कुहिएर माटो नै बन्छ भने रियुज गर्ने पनि कुहिएरै जान्छ । त्यसैले यो मलका रूपमा पनि प्रयोगमा आउन सक्छ । उनी भन्छिन्-'यसो हुँदा वातावरणमैत्री (इको-फ्रेन्डली) पनि भयो, शरीरमा प्रयोग गर्दा स्वास्थ्यको हिसाबले पनि राम्रो हुने भयो । अर्को कुरा अन्य सेनिटरी प्याडको तुलनामा यो सस्तो पनि छ । त्यसैले अहिले हाम्रै स्वदेशी उत्पादनलाई रुचाउन थालिएको छ ।' मितेरी प्याडको मूल्य ८ पिसको १ सय १० रुपैयाँ पर्छ । यो केमिकल फ्रि, शुद्ध कटन कपडाबाट उत्पादित उत्पादन गुणस्तरका हिसाबले अब्बल रहेको भण्डारीको भनाइ छ । सानो, मध्यम र ठूलो साइजमा उपलब्ध यो प्याडका केता सबै उमेर समूह र क्षेत्रका छन् ।

लामो समयदेखि महिला तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा काम गरिरहेकी डा.गरिमा श्रेष्ठ भन्छिन्-'कुनै समयमा मैले पनि ग्रामीण क्षेत्रमा गएर सेनिटरी प्याड वितरण गरेकी थिएँ । मैले इन्टर्नसीप गर्दा कोही १६ वर्षमै दोस्रो सन्तान जन्माउन आउनुभएको थियो । त्यो समय लेबर मोनिटर गर्दा उहाँसँग अन्तर्क्रिया भयो । महिनावारीका बेला घरबाट अलग राख्ने, पोषणयुक्त खाना नदिने र सरसफाइमा कमी हुने गरेकाले तपाईंहरूजस्ता सजग स्वास्थ्यकर्मी गाउँमा आएर केही कुरा बोलिदिनुपर्‍यो भनिन् । कतिले रुखको पात र फोहोर कपडा प्रयोग गर्ने गरेको कुरा पनि थाहा भयो । सर्भाइकल क्यान्सरको सम्भावना हुन सक्छ । त्यसैले गाउँगाउँमा गएर महिनावारी र प्याडका बारेमा बोल्न थालें ।' विगत चार वर्षअघि डा. गरिमाले एकल, रोजगारी र सुविधाबाट वञ्चित महिलाहरू भेला पारेर प्याड उत्पादन सुरु गरिन् । त्यही प्याड उनले गाउँतिर निःशुल्क बाँडिन् । युज एन्ड थ्रो गर्न नसक्ने मान्छेलाई सहुलियत होस् भनेर उत्पादन सुरु गरेको उनी बताउँछिन् । भन्छिन्-'नहुनु भन्दा, केही भए पनि हुनु राम्रो भनेरै त्यो अभियान चलाएकी थिएँ । सफल पनि भयो ।'

अहिले बजारमा स्वदेशी तथा विदेशी ब्रान्डका स्टेफ्री, सुरक्षा, प्याडलक्स, ज्यास्मिन हाइजिन, ह्विस्पर, सेप हर्बल, ह्वाइटमुन, स्टे केयर, प्रोटेक्ट, सफ्टी, न्यूमम, कापोक, बडीकेयर, सजिलो प्याड आदि चल्तीमा छन् । साइज र गुणस्तर हेरी ८० रुपैयाँदेखि २ सय ५० रुपैयाँ मूल्य पर्ने यस्ता सेनिटरी प्याडले नेपाली महिलाको प्रजनन स्वास्थ्यमा सहयोगी भूमिका निर्वाह गरेको विशेषज्ञहरूको तर्क छ । उनीहरूका अनुसार स्वास्थ्य र सहजताका हिसाबले गुणस्तरीय ब्रान्डका सेनिटरी प्याड नै उपयुक्त छन् ।

डिजिटल साक्षरताको औचित्य

के हुन् त बैंक र वित्तीय संस्था ?

वित्तीय कारोबार गर्ने बैंकहरू र अन्य वित्तीय संस्थाहरू दुई फरक प्रकारका आर्थिक क्षेत्र हुन् तर दुवैले अर्थतन्त्रमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । बैंकहरूले ग्राहकका लागि पैसा राख्छन् र ती ग्राहकलाई ऋण दिन्छन् भने अन्य वित्तीय संस्थाहरूले बीमा, व्यापार र म्युचुअल कोषजस्ता सेवाहरू प्रदान गर्छन् । बैंकिङ र फाइनान्सबीचको प्राथमिक भिन्नता भनेको बैंकिङ वित्तको एक विशिष्ट उपसमूह हो । बैंकिङ निक्षेप, ऋण र बैंकद्वारा प्रदान अन्य वित्तीय उत्पादन र सेवाहरूको प्रवर्द्धनमा केन्द्रित छ । तर वित्तीय सहकारीमा पैसा र लगानीको प्रबन्धनसँग सम्बन्धित गतिविधिको एक व्यापक दायरा समावेश हुन्छ ।

के-कस्ता सेवा दिन्छन् ?

बैंक चेकिङ तथा बचत निक्षेपहरू स्वीकार गर्न र ऋण बनाउन इजाजतपत्र प्राप्त वित्तीय संस्था हो । बैंकहरूले व्यक्तिगत सेवानिवृत्ति खाता, जम्मा प्रमाणपत्रहरू, मुद्रा विनिमय र सुरक्षित जम्मा बक्सहरूजस्ता सम्बन्धित सेवाहरू पनि प्रदान गर्छन् ।

वित्तीय संस्थाहरूले भने निक्षेप स्वीकार गर्नुका साथै चेकिङ र बचत खाता सेवाहरू प्रस्ताव गर्छन् । व्यापार तथा व्यक्तिगत धितो ऋण बनाउन आधारभूत वित्तीय उत्पादनहरू प्रदान गर्छन् । वित्तीय संस्थाहरूले डेबिड-क्रेडिट कार्ड, तार स्थानान्तरण र मुद्रा विनिमयमार्फत भुक्तानी एजेन्टका रूपमा पनि काम गर्न सक्छन् ।

के–के सिकाइन्छ ?

ऋण लिएको खण्डमा बैंक तथा वित्तीय संस्थाले समयमै ब्याज तथा कर्जा तिर्न सिकाउँछन् । खाता खोल्न, बचत गर्न तथा डिजिटल प्रविधिको प्रयोगद्वारा बैंकिङ कारोबार गर्न सिकाउँछन् । गुनासो सुनुवाइ कहाँ र कसरी गर्ने भन्ने बारेमा सूचना र जानकारी दिन्छन् ।

डिजिटल साक्षरता किन आवश्यक ?

डिजिटल साक्षरता किन आवश्यक छ भन्दा हामीकहाँ हरेक कुरा डिजिटलाइजेसन हुन थालेको धेरै समय भएको छैन । कतिपयलाई अहिले पनि राम्ररी मोबाइल चलाउन आउँदैन, मोबाइल चलाउन आए पनि यससम्बन्धी ज्ञानको कमी हुनसक्छ जसले गर्दा विविध जोखिम निम्तिन सक्छ । पैसा ट्रान्सफर गर्दा डिजिटल ज्ञानको कमीका कारण एक ठाउँमा थिच्नुपर्ने अर्को ठाउँमा थिचियो भने पैसा अन्तै जानसक्छ । तसर्थ यसमा उत्तिकै रिस्क पनि छ । अर्को कुरा मेरा लागि कुन एप वा प्रोग्राम उपयुक्त र प्रयोगयोग्य छ भन्ने कुरा पनि प्रयोगकर्तालाई थाहा नहुन सक्छ । सहज सेवा, सुविधा र समय बचतका लागि डिजिटल साक्षरता अपरिहार्य भइसक्यो ।

डिजिटल साक्षरता कसरी प्राप्त गर्ने ?

हरेक बैंकले मलुकभर वित्तीय साक्षरता कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएका छन् । यो अहिले पनि निरन्तर छ । हरेक बैंकको सिएसआर (सामाजिक उत्तरदायित्व) को ५ प्रतिशत रकम वित्तीय साक्षरतामा खर्च गर्नुपर्छ । बैंकका ग्राहक मात्र नभएर प्रत्येक नेपालीले आफू नजिकको पायक पर्ने बैंकमा गएर वित्तीय साक्षरतासम्बन्धी ज्ञान लिन सक्छन् ।

जीवन बिमा के हो, किन गर्ने ?

प्रवीण रमण पराजुली
सिइओ
नेपाल लाइफ इन्स्योरेन्स

भविष्यमा हुनसक्ने कुनै पनि आर्थिक जोखिमबाट बच्न अपनाउने विधि नै जीवन बिमा हो । भविष्यमा हुनसक्ने दुर्घटना, जटिल रोग, असामयिक मृत्यु आदिमा आर्थिक बोझबाट बच्नका लागि जीवन बिमा जरुरी हुन्छ । भविष्यमा आइपर्ने कुरा थाहा हुँदैन । दुर्घटनामा परेर अंगभंग हुनसक्छ, जटिल रोगको औषधोपचार गर्नुपर्ने हुनसक्छ । यी प्रतिकूलतामा धेरै पैसा आवश्यक पर्न सक्छ । सोही आवश्यकता पूरा गर्न आफू सबल, सक्षम रहँदा गरिने बचतको प्रक्रिया नै बिमा हो । भविष्यको सम्भावित जोखिमबाट सहज रूपमा निकास पाउन गरिने आर्थिक व्यवस्थापन नै बिमा हो तर जीवन बिमाका पनि आफ्नै सर्त र परिधि छन् ।

बिमामा पुरुषको तुलनामा महिला किन अभिकर्ता हुन्छन् ?

तथ्यांकलाई आधार मान्ने हो भने बिमाको लाइसेन्स लिएकामध्ये झन्डै ५१ प्रतिशत महिला छन् । घरपरिवार सम्हालेर पनि काम गर्न सकिने भएकाले यसतर्फ आकर्षण बढेको हुनसक्छ । साथै महिलामा धैर्य एवं अठोट बढी हुन्छ ।

ग्रामीण र सहरी क्षेत्रमा बिमाको अवस्था कस्तो छ ?

नेपाल लाइफ इन्स्योरेन्सका ७७ वटै जिल्लामा शाखा छन् । गाउँमा बिमा गर्नेको संख्या पनि बढी छ । त्यहाँ भएका हाम्रा कम्पनीका शाखामा बिमा गराउने धेरै छन् । जनसंख्याको हिसाबले बिमा गर्ने सहरमा बढी देखिन्छन् ।

बिमा प्रक्रियामा सधैं किन ढिलो हुन्छ ?

बिमाको प्रक्रियामा गलत धारणा स्थापित भएको छ । जीवन बिमामा भन्दा निर्जीवन बिमाको प्रक्रिया फरक हुन्छ । यस्तो हुनुको मुख्य कारण भनेको धेरैमा पर्याप्त कागजातको अपुग नै हो । किनभने बिमा कम्पनीले नीति-नियममा रहेर काम गर्नुपर्छ ।

प्रेरणाको प्रतिबिम्ब स्वयममा पाउनको लागि

WONDER WOMAN SAVINGS

लक्ष्यमा सँग-सँगै

01-5970684, 4217070
www.laxmisunrise.com

Connect with us

Laxmi Sunrise

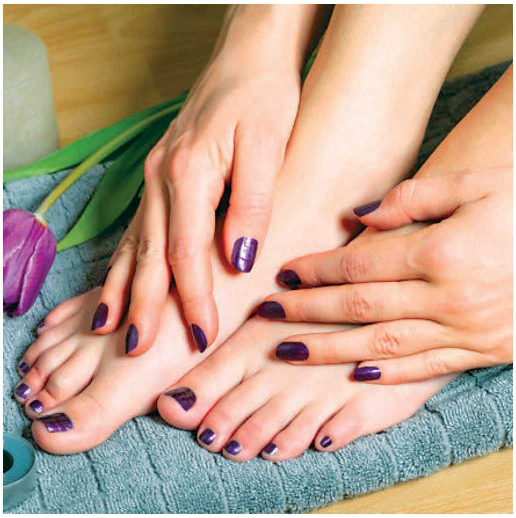
मिलानो रनवे-२

ठमेल स्थित क्लब फरेनहाइटले गत महिना 'मिलानो रनवे भोल्युम २' आयोजना गरेको थियो । सो कार्यक्रममा अभिनेत्री श्वेता खड्का, मिस इन्टरनेसनल २०२२ की विजेता न्यान्सी खड्का, कोरियोग्राफर तथा मोडेल प्रशान्त ताम्राकारलगायतले प्रस्तुति दिएका थिए ।

मेनिक्योर पेडिक्योर किन गर्ने ?

मञ्जु कार्की पाण्डे

सौन्दर्यविद् तथा कर्पोरेट ग्रुमर



मेनिक्योर–पेडिक्योर के हो ?

यसलाई हातखुट्टा र नङको सरसफाइका रूपमा पनि बुझिन्छ । मेनिक्योर-पेडिक्योर सुन्दरताका लागि मात्रै नभई स्वास्थ्यका लागि पनि गर्नैपर्ने कुरा हो । किनभने बढी रोग शरीरभित्र भित्रिने भनेको नङबाटै हो । तसर्थ यसलाई स्वच्छ र सफा राख्नु स्वास्थ्यका हिसाबले पनि अत्यावश्यक छ ।

कसरी गरिन्छ ?

मेनिक्योर-पेडिक्योरभित्र हातखुट्टाको नङको सफाइ पर्छ । डेड क्युटिकल्स (नङ वरिपरिका मृत छाला वा कोशिका) लाई निकाल्ने, नङको सेपिङ गर्ने, हातखुट्टाको वासदेखि लिएर स्क्रविङसमेत पर्छ । सर्वप्रथम नङलाई सफा गर्न हातखुट्टालाई राम्ररी धुनुपर्छ । त्यसपछि नङको क्लिपिङ, फिलिङ र सेपिङ गर्नुपर्छ त्यसपछि क्युटिकल ओयल लगाएर मसाज गर्दै नङलाई नरम बनाउनुपर्छ । त्यसपछि मृत सेल तथा कोशिका हटाउन स्क्रविङ गर्न सकिन्छ । त्यसपछि मोस्चराइजरद्वारा मसाज गरी नङलाई सुन्दर रूप दिन सकिन्छ ।

यो किन गर्ने ?

स्वस्थ र पर्सनालिटीका लागि मेनिक्योर-पेडिक्योर गर्ने हो । अहिले मानिसहरू धेरै प्रोफेसनल भइसकेका छन् । अरुका अगाडि आफूलाई प्रस्तुत गर्दा आफ्नो व्यक्तित्वमा कुनै कमी नआओस् भन्ने चाहना हुन्छ । यसले व्यक्तित्व उँचो बनाउन पनि सघाउँछ ।

कति दिनको फरकमा गर्दा उत्तम हुन्छ ?

हप्ताको एकपटक गर्नु राम्रो हो तर व्यस्त मानिसले महिनाको एकपटक गर्दा पनि हुन्छ ।

मेनिक्योर-पेडिक्योर गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा के हुन् ?

स्किन एलर्जी छ कि छैन त्यसमा सजग हुनुपर्छ, किनभने कहिलेकाहीँ मेनिक्योर-पेडिक्योर गर्दा प्रयोग गरिने प्रोडक्टले एलर्जी निम्त्याउन सक्छन् । नङमा क्युटिकल्सले घाउ हुनसक्छ । त्यसैले त्यसमा ध्यान दिनुपर्छ ।

पार्टी मेकअपमा अदिति

नारीको यो अंकमा पार्टी मेकअपका बारेमा चर्चा गरिएको छ । विवाहको सिजन भएकाले मेकअपमा ग्लाम लुक दिइएको छ । छालामा ग्लो र साइन देखाउन छाला नेचुरल देखिने गरी मेकअप गरिएको हो । मोडलको अनुहार सुख्खा, एक्ने र सनवर्न भएकाले त्यसलाई सकेसम्म कन्सिलरको प्रयोगले छोपिएको छ । छाला डस्की भएकाले हल्का गोरो र नेचुरल देखाउन फाउन्डेसनको प्रयोग गरिएको छ । आँखालाई आकर्षक देखाउन हल्का सिल्भर साइन टच गरिएको छ । ओठमा पहिरनसँग मिल्ने खालको न्युड कलर लिपिस्टिकको प्रयोग गरिएको छ । केश छोटो भएकाले डिप वेभ कर्ल गरिएको छ ।

मोडल : **अदिति श्रेष्ठ**
मेकअप आर्टिस्ट : **अम्बु रुचाल, स्टाइलिङ मेकअप स्टुडियो**
पहिरन : **अल्काज् अटेलियर, सातदोबाटो**
तस्बिर : **महेश प्रधान**

सफलतातर्फ सनीषा

ना लक्ष्मी भण्डारी

अहिलेकी जल्दीबल्दी र उदाउँदी कलाकार हुन्, सनीषा भट्टराई । पोखराका निर्मल र शर्मिला भट्टराईका दुई सन्तानमध्येकी सनीषाका एक भाइ छन् । मर्निङ ग्लोरी स्कुलबाट प्राथमिक शिक्षा पूरा गरेकी उनी हाल जनप्रिय मल्टिपल क्याम्पस पोखरामा 'ब्याचलर अफ इन्फरमेसन म्यानेजमेन्ट' अन्तिम वर्षकी विद्यार्थी हुन् । १५ वटा म्युजिक भिडियो र ५ वटा विज्ञापनमा अभिनय गरिसकेकी यी २० वर्षीया युवती अब फिचर फिल्म गर्ने तयारीमा छिन् । त्यसैका लागि उनले एक्टिङ क्लास, वर्कसप तथा सेमिनारमा सक्रिय रूपमा सहभागिता जनाइरहेकी छिन् । सनसिल्क स्याम्पु तथा फ्लाईं नेपालको ब्रान्ड एम्बेसडरसमेत रहेकी सनीषा भन्छिन्-'न्युकमरलाई यो क्षेत्रमा चुनौती नै चुनौती छ ।'

सनीषासँग संवाद

कत्तिको व्यस्त हुनुहुन्छ ?

मुभी वर्कसप, एक्टिङ क्लास तथा ब्रान्डको सुटिङमै व्यस्त छु ।

मनोरञ्जन क्षेत्रतर्फ कसरी रुचि बढ्यो ?

सानैदेखि नृत्यमा रुचि थियो । स्कुल-कलेजका कार्यक्रममा डान्स गर्थें । टिभीमा मोडलहरू क्याटवाक गरेको, हिरोइनहरू नाचेको देख्दा यस्तै गर्न पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्थ्यो । कास्की आइडलमा भाग लिएर रनरअप भएँ । त्यसपछि यत्तिकै ख्यालख्यालमै यतातिर आइपुगें ।

म्युजिक भिडियोमा कसरी इन्ट्री पाउनुभयो ?

सनसिल्कको विजेता भएकी थिएँ, एक लाख पुरस्कारसहित एक वर्षका लागि अनुबन्धित भएर काम गरिरहेकी थिएँ । सोही बखत, वर्ष दिनअघि विमल अधिकारी दाइले 'ए हो र माया' गीतका लागि अफर गर्नुभयो । राम्रो टिम भएकाले चित्त बुझ्यो, त्यसमा काम गरें । त्यसपछि अफरहरू आउन थाले ।

नेपालको जुनसुकै क्षेत्रमा युवाहरूको विकास र सशक्तीकरणका लागि के आवश्यकता ठान्नुहुन्छ ?

युवामा दीर्घकालीन सोच र क्षमता हुनु जरुरी छ जस्तो लाग्छ । साथै आफ्नो पेसामा कर्मठ, अडिग, परिश्रमी र धैर्य हुनुपर्छ । समयको मूल्य बुझ्न सक्ने हुनु अर्को कला हो ।

युवा बिदेसिइरहेको कुरामा तपाईंको धारणा के छ ?

हाम्रो देशमा कुनै पनि कुरा दीर्घकालीन छैन, हरेक कुरा अल्पकालीन छन् । हाम्रै क्षेत्रको कुरा गर्दा पनि यही हो । विदेश गएर पढ्छु, नयाँ केही सिक्छु भन्नु त अधिकारको कुरा पनि हो जस्तो लाग्छ तर उता गएर सिकेको ज्ञान र सीपलाई फर्किएर नेपालमै लगानी गर्नुपर्छ । संसार 'एक्सप्लोर' गर्नु नराम्रो कुरा होइन, मुलुक छोडेर सधैंका लागि उतै भासिनु राम्रो होइन ।

नेपाली मनोरञ्जन क्षेत्रको स्तर कहाँनिर पाउनुहुन्छ ?

हाम्रो स्तर माथि उठाउनु अत्यन्त जरुरी छ । अब डिजिटल मिडियाको जमाना आइसक्यो । जबसम्म वास्तविक प्रतिभाको कदर गरिँदैन, साह्रै प्रतिभाशाली मान्छे पनि ओझेलमा पर्छन्, पैसा, सम्बन्ध, सम्पर्क र शक्तिको खेल चलिरहन्छ । जबसम्म कन्टेन्ट बलियो हुँदैन, प्रस्तुतिमा गुणस्तरीयता आउँदैन तबसम्म हामी माथि उठ्न सक्ने सम्भावना कमै रहन्छ ।

'न्युकमर' हुनुको कस्तो अनुभव गरिरहनुभएको छ ?

निक्कै गाह्रो अनुभव हुँदैछ । अगाडि बढ्न सजिलो छैन । प्रतिस्पर्धाभन्दा पनि चाकरी बढी छ । पारिश्रमिकको कुरामा बरु त्यति निराशाजनक अवस्था छैन तर प्रतिभाको कदरभन्दा पनि सम्बन्ध-सम्पर्क र शक्तिलाई माथि राखेर हेरिने हुँदा चुनौती नै चुनौती छ ।

नेपाली मनोरञ्जन क्षेत्रलाई अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा प्रतिस्पर्धी बनाउन के आवश्यकता देख्नुहुन्छ ?

यो क्षेत्रको व्यवस्थापन राम्रो हुनुपर्छ । प्रतिभालाई प्राथमिकतामा राखिनुपर्छ । खुट्टा तान्ने र इगो राख्ने प्रवृत्ति हट्नुपर्छ, कथावस्तु र प्रस्तुतीकरण अब्बल हुनुपर्छ । साथै नयाँ कलाकारलाई पनि अवसर दिनुपर्छ ।

कस्तो कथामा कुन चरित्र निर्वाह गर्ने इच्छा छ ?

सकारात्मक प्रभाव पार्ने सामाजिक कथावस्तुमा बलियो पात्रका रूपमा अभिनय गर्ने मन छ । जसले समाजमा दीर्घकालीन छाप छोड्न सफल होस् ।

मनपरेको चलचित्र तथा कलाकार ?

'दिमाग खराब' मनपरेको थियो । साउथ इन्डियन नायिका काजल अग्रवालको अभिनय मनपर्छ ।

केही नयाँ योजना र पाठकलाई सन्देश छन् कि ?

यो वर्षभित्र ठूलोपर्दाको चलचित्र गर्ने योजनामा छु । महिलाले आफ्नो आवाज दबाएर नबसौं, आफ्नो अधिकारका लागि बोलौं, आत्मनिर्भर हुनका लागि सीप सिकौं भन्न चाहन्छु । मूल कुरा महिलाले हरेक कुरामा 'स्ट्यान्ड' लिन सक्नुपर्छ ।

पहिरन :
उमा नेमकुल, काव्या सोल अफ फेसन पाटन

हेयर तथा मेकअप :
रुस्का बैद्य श्रेष्ठ, आइसीटी ट्रेनिङ इन्स्टिच्युट नक्साल भगवती बहाल

ज्वेलरी :
काव्या सोल अफ फेसन

लोकेसन :
दूषित प्रिन्सेस, लाजिम्पाट

तस्बिर :
महेशमान प्रधान

प्लस साइज युवतीहरूले कस्तो लेहेंगा छनोट गर्ने ?

विवाह होस् वा पार्टी हरेकको पहिलो रोजाइ लेहेंगा हुन्छ। हरेक वर्ष लेहेंगाका नयाँ-नयाँ डिजाइन भित्रिन्छन्। जिरो फिगर भएकालाई सबै किसिमको डिजाइन सुहाउँछ तर प्लस साइजका युवतीहरू आफ्नो फिगरलाई लिएर निकै असहज महसुस गर्छन्। उनीहरू स्लिम युवतीजस्तो आकर्षक नदेखिने सोच्छन्। प्लस साइज युवतीहरूका मुख्यत: तीनवटा बडी टाइप हुन्छन्। टप हेभी वा एप्पल सेप, बटम हेभी वा पियर सेप र ओभर ग्लास सेप। लेहेंगा खरिद गर्नुअघि आफ्नो बडी टाइपअनुसारको छनोट गरे आकर्षक देखिन्छ।

हाई वेस्ट लेहेंगा

प्लस साइज युवतीहरूले लेहेंगा खरिद गर्दा शरीरको सही नाप हुनु सबैभन्दा जरुरी हुन्छ। धेरै टाइट वा धेरै लुज हुनुहुँदैन। हल्का खुल्ला तर धेरै लुज हुनुहुँदैन। स्लिम देखिनका लागि हाई वेस्ट लेहेंगा र लामो स्टाइलको ब्लाउजको छनोट गर्नुपर्छ। यसले शरीरको पेटको भाग छोपिन्छ र शरीर धेरै मोटो देखिँदैन।

स्कुप्ड नेक ब्लाउज

स्कुप्ड नेक वा फुल स्लिभ ब्लाउजको डिप नेक ब्लाउज छनोट गर्न सकिन्छ। यसले स्लिम लुक दिन्छ। प्लस साइजका युवतीहरूका लागि घाँटीको भाग खुल्ला भएको नै सुहाउँछ। कलर बोन देखिने र क्लिभवेजसम्म खुलेको नेकको डिजाइन भएको ब्लाउजले शरीरलाई स्लिम देखाउँछ। स्वीट हर्ट वा स्पेड लुकका ब्लाउज छनोट गर्न सकिन्छ।

रसिल्क वा सिल्क फेब्रिक

प्लस साइजका लागि र सिल्क वा सिल्क फेब्रिकको आउटफिट एकदमै उपयुक्त विकल्प हो। यो रेशमी कपडामा मोटो देखिन्छ। सिल्कको कपडामा भोल्युम कम वा टेक्स्चरका कारण यसमा कम कपडा लाग्छ। त्यसकारण शरीर धेरै मोटो देखिँदैन।

एउटै रंग

मल्टिकलर वा दुई रंगको संयोजन भएको लेहेंगाभन्दा एउटै रंगको लेहेंगा रोज्नुपर्छ। तर दुवै समान देखिने रातो र गुलाबी रंग भने लगाउन सकिन्छ। यी दुवै रंगले स्लिम र अग्लो देखिन मद्दत गर्छन्।

गरारा वा सरारा
गरारा वा सरारा सबै प्रकारका बडी टाइपमा सुहाउँछन्। यिनले शरीरलाई सही आकार दिन्छन्। नयाँ डिजाइन लगाउन चाहनेहरूका लागि यी स्टाइल उपयुक्त हुनसक्छन्।

लङ आउटर
शरीरको मोटोपन लुकाउन लेहेंगासँग सेन्टर स्लिट्स डिजाइनको लङ आउटर उपयुक्त हुनसक्छ। यो आउटर स्कर्ट वा सरारासँग मिलाएर लगाउन पनि सकिन्छ। यसले स्लिम लुक दिन्छ।

भर्टिकल प्याट्रन
प्लस साइज युवतीहरूका लागि ठूलो प्याच वर्क र प्रिन्टबाट बच्नुपर्छ। यसले अझ बढी मोटो देखाउँछ। भर्टिकल प्याट्रनको छनोटले स्लिम लुक दिन्छ।

ए लाइन वा फ्लेयर्ड स्कर्ट
शरीरलाई स्लिम देखाउनका लागि लेहेंगाको सेप सही हुनुपर्छ। प्लस साइज युवतीहरूका लागि फिस कट स्कर्ट माथि ए लाइन वा फ्लेयर्ड स्कर्ट डिजाइन बनाउनुपर्छ।

गाढा रंग
प्लस साइज युवतीहरूका लागि जतिसक्दो हल्का रंगलाई बेवास्ता गर्नुपर्छ। शरीरलाई स्लिम देखाउनका लागि हल्का रंगको साटो गाढा रंगको छनोट गर्नुपर्छ। भाइलेट, मोव, मजेन्टा, स्टिल ग्रे आदि रंगको छनोटले स्लिम मात्र होइन अरुभन्दा भिन्न पनि देखिन्छ।

जुली शाह

फेसन डिजाइनर

अहिले ब्लाउज, लेहेंगा र सल तीन फरक-फरक रंगमा चलेका छन्। फागुन महिनामा हल्का जाडो हुने भएकाले भेल्भेट फेब्रिक नै रोजाइमा छ तर यतिबेला धेरै चिसो नहुने भएकाले सिल्क, जर्जेट मन पराउने पनि हुन्छन्। यी फेब्रिकमा गोल्डेन र सिल्भर रंगको इम्ब्रोइडरी चलेको छ। त्यसबाहेक राजस्थानी स्टाइल पनि धेरैको रोजाइ बन्ने गरेको छ।

प्लस साइज युवतीहरूले भने भेल्भेटको लेहेंगा लगाउनु हुँदैन। यसले शरीर झनै मोटो देखाउँछ। सिल्क वा नेट फेब्रिकले शरीर स्लिम देखिन्छ। प्लस साइज युवतीहरूले लेहेंगाको डिजाइन गर्दा भरसक शरीरको भाग कम देखिने खालको बनाउनुपर्छ अर्थात् शरीरको भाग जति धेरै छोपिन्छ त्यतिनै स्लिम देखिन्छ। शरीर स्लिम भएकाहरूलाई १२ वटा कलीको लेहेंगा डिजाइन गरिन्छ भने प्लस साइजका महिलाहरूलाई ८ वा ९ कली मात्रै राख्नुपर्छ। यसमा इम्ब्रोइडरी गर्दा सीधा खालको तलदेखि माथि गएको डिजाइन बनाउनुपर्छ। यसले स्लिम देखिन्छ। त्यससँगै लेहेंगामा बक्रम वा फुटबल नेटको प्रयोग गर्नुहुँदैन।

सफ्ट र फ्लोइ फेब्रिक
जर्जेट, सिफन, क्रेप, नेट, सफ्ट सिल्क र साटन आदि फेब्रिकको छनोट गर्नुपर्छ। टसर सिल्क र कटन फेब्रिक प्लस साइज युवतीहरूका लागि उपयुक्त छनोट होइन।

स्लिभलेस नलगाउने
प्लस साइज युवतीहरूलाई स्लिभलेस ब्लाउजले झनै मोटो र भद्दा देखाउँछ। पूरा बाउला वा क्वाटर रोज्न सकिन्छ।

डबल सल ड्रेप
दुईवटा सल ड्रेप गर्दा बाँकी भएको बीचको भाग धेरै देखिँदैन। शरीर स्लिम देखाउनका लागि यो सजिलो उपाय हो। शरीरको आधा भाग ढाक्न सललाई अगाडिको भागमा ल्याउन सकिन्छ।

पातलो बोर्डर
प्लस साइज भएका युवतीहरूले पातलो बोर्डर भएको लेहेंगाको छनोट गर्नुपर्छ। यसले शरीरलाई स्लिम देखाउन मद्दत गर्छ। हेभी वर्क भएको लेहेंगा लगाउनु हुँदैन। लेहेंगामा जति धेरै वर्क गरिएको हुन्छ त्यति नै हेभी हुन्छ। त्यसैले शरीर भद्दा वा मोटो देखिन्छ।

मल्टी लेयर्ड वा स्टेटमेन्ट नेकलेस
चोकर पछिल्लो समय निकै ट्रेन्डमा छ। तर चोकर सबै बडी टाइपका लागि सुहाउँदिलो हुँदैन। गर्दन वा सोल्जर मोटो छ वा गर्दन छोटो छ भने चोकर लगाउनुहुँदैन। यसले शरीरलाई मोटो देखाउँछ साथै अनुहार पनि ठूलो देखिन्छ। त्यसैले चोकरको साटो मल्टी लेयर्ड वा स्टेटमेन्ट नेकलेस लगाउनुपर्छ।

अमृता लम्साल

विन्दु परियार

सामाजिक सञ्जालका वक्ता

आफ्ना हरेक कुराहरू सामाजिक सञ्जालमा अभिव्यक्त गर्छिन्, मानवी पौडेल । आफूलाई लागेका कुरा सोसल मिडियामा लेखिहाल्छिन् । उनले बाटोमा देखेका गतिविधिदेखि लिएर सामाजिक घटनाहरू लेख्ने गर्छिन् । जस्तै बाटोमा तारा झरेकोदेखि लिएर खाल्डाखुल्डीहरू देखे स्टाटस लेख्छिन् र समाधानको समेत पहल गर्छिन् । उनका कति स्टाटस समाचार बनेका छन् र सकारात्मक काम पनि भएका छन् । उनका ४५ हजार फलोअर भएको ट्वीटरमार्फत आफ्ना धारणा व्यक्त गर्छिन् । कहिले गाली खान्छिन् भने कहिले उनको आलोचना हुन्छ । यसलाई सहर्ष स्वीकार गर्छिन् उनी । उनी भन्छिन्, 'जहाँ बोलिन्छ त्यहाँ प्रतिक्रिया हुन्छ । यसलाई मैले स्वाभाविक रूपमा लिएकी छु ।' समाजदेखि राजनीतिसम्म चासो राख्ने उनी आफ्ना कुरा राख्न पछाडि पर्न नहुने बताउँछिन् । हरेक युवापुस्तालाई आफ्ना कुरा राख्न आग्रह गर्छिन्, उनी । महिला भएकै कारण स्टाटसमा गाली र आलोचना भएको ठहर पनि उनको छ । महिलाहरू कति बोलेको, किन बोल्नुपरेको भनेर विरोध गर्ने गरेको उनी बताउँछिन् । उनलाई लाग्छ, आफ्नै वालमा आफूलाई लागेको कुरा निस्फिक्री भएर लेख्दा हुन्छ अरुको डर मान्नु हुँदैन ।'

महिला अधिकारकर्मी हिमा विष्ट सामाजिक, राजनीतिकदेखि हिंसाका कुरा उठाउँछिन् । उनले बलात्कारदेखि, महिला हिंसाका कुराहरू लेख्ने गर्छिन् । बलात्कारविरुद्ध, पुरुषहरूविरुद्ध बोलेको आरोप खेपिरहनुपर्छ, उनलाई । उनलाई समाज भड्काएको आरोपदेखि छोरीहरू बिगारेको आरोपसम्म आउँछ । उनी भन्छिन्, 'छोरीहरूलाई समाज बिगारे भनेर आलोचना गरिन्छ । तर पनि हरेक छोरी बोल्न र आफ्ना कुरा भन्न डराउनु हुँदैन । पितृसत्तात्मक सोचले अझै पनि महिलाहरू स्वतन्त्र हुन सकेका छैनन् । सुरुसुरुमा त आलोचनाले निकै चित्त दुख्ने गरे पनि अहिले त्यसलाई सहज रूपमा लिन थालेकी छन् । उनले भनिन्, जहाँ गाली हुन्छ त्यहाँ ताली पनि हुन्छ । कराउने कराउँदै गर्छन् बोल्नेहरू बोल्छन् तर आफ्ना कुरा भन्न छोड्न त भएन ? आलोचना सहन नसक्दा कतिपय अवस्थामा पुस्तक पढ्ने गरेकी छु । सामाजिक सञ्जालमा महिला आवाज कम हुनु पनि पितृसत्तात्मक सोच भन्ठान्छिन् उनी । उनी भन्छिन्, 'महिलाहरूमाथि यति तुच्छ गाली-बेइज्जती भए पनि उनीहरूमा सहन सक्ने क्षमता पनि एकदमै कम हुन्छ । अर्को कुरा महिलालाई सपोर्ट पनि गरिँदैन । एउटी महिलाले बोलेको कुरा अर्की महिलाले सपोर्ट गर्नुपर्ने हो तर अवस्था त्यस्तो छैन ।' महिलालाई परिवारदेखि समाजले नै सपोर्ट नगरेपछि उनीहरू बोल्न र आफ्ना कुरा राख्ने हिम्मत नै गर्न नसक्ने अवस्था रहेको उनी बताउँछिन् । बोल्यो कि झम्टिहाल्छन् अनि कसरी बोल्न सक्छन् त ? पुरुषले बोल्दा आलोचना कम हुने र उनीहरूलाई सपोर्ट पनि मिल्ने भएकाले नै सामाजिक सञ्जालमा पुरुषको आवाज धेरै देखिएको हो ।

महिला भएका कारण थुप्रै आलोचना सुन्नु परेको बताउँछिन्- समाजशास्त्री, निर्मला ढकाल । उनलाई लाग्छ महिला भएर किन बोलेकोदेखि लिएर आफूले लगाएको पहिरनमा समेत आलोचना हुन्छ । उनले भनिन्, 'महिलाहरूलाई बोल्न र आफ्ना विचार व्यक्त गर्न अझै पनि स्वतन्त्रता छैन । समाजले दबाउन खोज्छ र घरमा छाडा भएर यिनीहरू यसरी बोलेका हुन् भन्ने आरोप लगाउँछ ।' उनले पनि लेख्नेदेखि लिएर व्यायाम गरेको र नाचेको भिडियो राख्ने गर्छिन् । ट्वीटरमा करिब ६० हजार फलोअर्स भएको अकाउन्टबाट उनी आफ्नो विचार राख्छिन् र बोल्छिन् । धेरै महिलाको अभिव्यक्तिको प्रतिनिधित्व गरेको उनी बताउँछिन् । उनको विचारको भन्दा पनि पहिरन र शैलीमा बढी मानिसको कमेन्ट आउने गरेको छ । आलोचना भए पनि उनी निर्धक्क बोल्ने र फोटो हाल्ने गर्छिन् । अरुको विचारसँग

मानवी पौडेल

हिमा विष्ट

निर्मला ढकाल

सहमति जनाउनुपर्छ भन्ने लाग्दैन उनलाई । उनको अभिव्यक्तिलाई लिएर थुप्रै अभिभावकले प्रशंसा पनि गरेका छन् । कतिपय अभिभावकले आफ्ना छोरीहरू पनि यस्तै बोल्न सकून् भन्ने चाहना रहेको बताउँछिन् उनी । उनले भनिन्, 'धेरै अभिभावकको चाहना आफ्ना छोरीहरू बोलून् र प्रतिकार गरून् भन्ने हुँदो रहेछ ।' सामाजिक सञ्जालमा लेख्नु र बोल्नु देख्दा सामान्य लागे पनि यो एउटा आँट र साहस भएको उनको धारणा छ । सामाजिक सञ्जालमा लेख्ने, बोल्नेले आलोचनादेखि ताली, गाली सबै सहनुपर्छ । साँच्चै भन्नुपर्दा आलोचना सहनेले मात्रै बोल्न र लेख्न सक्छ । उनले भनिन्, 'बोल्न, विरोध गर्न र आलोचना सहन साँच्चै साहस र हिम्मत चाहिन्छ । अहिले बोल्न डराउनु हुँदैन । सामाजिक सञ्जाल धेरैले चलाउने भए पनि कमैले मात्र बोल्ने र प्रतिक्रिया दिने गर्छन् । उनले आफूले लेखेका सबै स्टाटसहरूको कमेन्ट हेर्दिनन् पनि । तर कहिलेकाहीँ यस्ता प्रतिक्रियाले आफूलाई सच्चिने मौका समेत मिल्ने उनको अनुभव छ । कमेन्टहरूले कतै आफूले नराम्रो र नबुझी लेखेकी भनेर झस्काउँछ ।

लेखक तथा पत्रकार अमृता लम्साल पनि सामाजिक सञ्जालमा सक्रिय छिन् । उनले सामाजिक विषयवस्तुदेखि महिलाका मुद्दाहरू उठाउँछिन् । आफूलाई लागेको विषयमा बोल्नुपर्छ भन्ने लाग्छ, उनलाई । आफ्ना विचार राखेवापत आलोचना पनि सुन्नुपर्छ । लेखेकै आधारमा सामाजिक सञ्जालमा धेरै पटक उनको झगडा भएको छ । कमेन्टहरूमा रिप्लाइसँगै थुप्रै असहमति पनि भएका छन् । तर उनी खासै वास्ता गर्दिनन् । मेरो विचारसँग सहमति नजनाउन पाइन्छ । जति नै आलोचना भएपनि लेख्न र बोल्न छाड्नु हुँदैन भन्ने उनलाई लाग्छ । यसो गरे केही न केही प्रभाव त पक्कै पर्छ । उनको 'मिडिया महिला र म' पुस्तक सार्वजनिक भएको छ । त्यसमा उनले महिलाका इतिहासहरू मेटिँदै गएको लेखेकी छन् । उनले भनिन्, 'इतिहासमा महिलाहरू मेटिँदै गएका छन्, यसकारण महिलाहरूले निरन्तर बोल्ने र लेख्ने गर्नुपर्छ ।'

जातीय विभेद र सामाजिक कुरीतिविरुद्ध बोलिरहन्छिन्, विन्दु परियार थापा । नेपाल दलित महिला उत्थान संघ (एड्वान) की अध्यक्ष रहेकी उनले निरन्तर विभेदविरुद्ध आवाज उठाइरहन्छिन् । कुरीतिविरुद्ध मैले नबोले कसले बोल्छ भन्ने उनलाई लागिरहन्छ । पछिल्लो समय सेलिब्रेटीहरूद्वारा बलात्कारका घटना आइरहेका छन् । सेलिब्रेटीहरू बलात्कारी हुन सक्दैनन् भने सामाजिक भाष्यलाई उनले चिर्न खोजेकी छन् । उनी भन्छिन्, 'सो भाष्य चिर्न पनि निरन्तर रूपमा बोलिरहेकी छु ।' आफ्ना कुरा बोल्न र सामाजिक सञ्जालमा राख्न त्यति सहज नभएको उनको ठहर छ । गाली र आलोचनाको कुनै सीमा हुँदैन । धेरै पटक उनी विचलित पनि भएकी छन् । उनीमाथि महिला र जातका कारण प्रहार भइरहन्छ । जातीय विभेदको विरुद्धमा बोल्दा पछिल्लो पुस्ताले उनलाई आलोचना गरिरहन्छ । यसले उनलाई लाग्छ समाज परिवर्तन त भएकै छैन । डराएर बस्यो भने यस्ता समस्या झनै ओझेलमा पर्छन् त्यसैले पनि उनले बोल्न र सामाजिक परिवर्तनका लागि आँट र साहस बटुलेकी छन् । उनले भनिन्, 'कुरीतिविरुद्ध बोल्दा डलरवादी भनिन्छ, समाजका बुद्धिजीवीकैयस्तो आलोचना देख्दा दुःख लागेर आउँछ ।' आलोचना सहँदै भए पनि परिवर्तनको प्रयास गर्नुपर्छ भन्ने उनलाई लाग्छ ।

हेलो हङकङ !
हेलो डिज्नी वर्ल्ड !

सुरज कुँवर

हङकङका लागि त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थल काठमाडौंबाट उडेको क्याथे प्यासिफिकको एयरबस ए-३३० वाइडबडी जहाजले नेपाली आकाश छाडेलगत्तै मैले विमान परिचारिकालाई हङकङको डिज्नी वर्ल्डबारे सोधिहालें। वाइडबडी जहाजको फस्ट क्लास र इकोनमी श्रेणीको बीचमा रहेको ग्यालीमा उनी कुनै यात्रुका लागि कफी लिन आइपुगेकी थिइन्। त्यहाँ तातोपानी लिन पुगेको मलाई 'हङकङको अद्वितीय आकर्षण र मनोरञ्जन' बारे बताउनुअघि उनले उल्टै सोधिन्- 'तिमीलाई डिज्नी बनाएका एनिमेसन सिनेमाका कथाहरूको कुन पात्र औधी मनपर्छ ?'

३५ हजार फिट उचाइमा उडिरहेको जहाजमा मैले 'डिज्नी वर्ल्डका प्रायः सबै पात्र मन पर्ने' भनी छोटो उत्तर दिएँ। रातो कोट अनि मिनिस्कर्ट पहिरिएकी उनी कफी बनाइरहेकी थिइन्। मैले फेरि उनको ध्यान मतिर खिच्दै भनें, 'मिक्की माउस स्कुल पढ्दाताका धेरै पटक हेरिएको पात्र हो। अनि त्यसैको चित्र भएका कपडा खुबै पहिरिएकाले डिज्नी वर्ल्डको त्यो कर्पोरेट आइकन कार्टुन अझै स्मृतिमै गढेको छ।'

उनले मतिर हाँस्दै भनिन्, 'ओ ! त्यो त अब बूढो भइसक्यो नि !' अनि थपिन्,-'अहिले त कति नयाँ-नयाँ आइसके।'

हुन त मिक्की माउस धेरै वर्ष वाल्ट डिज्नी कम्पनीको मस्कट अनि कर्पोरेट आइकन भइरह्यो। दीपेन्द्र प्रहरी स्कुल पढ्दा हामी होस्टेलमा त्यो पुरुष कार्टुन चरित्र 'मिक्की-माउस' उपनाम कतिपय चञ्चले साथीहरूलाई जिस्क्याउन प्रयोग गर्थ्यौं। यसकी प्रेमिका मिन्नी-माउस त्यसताका हाम्रो स्कुलमा खासै प्रख्यात भइसकेकी थिइनन्। अहिले मिक्कीसँग मिन्नी छुट्दैन।

यसपटकको उडानमा अस्ट्रेलियामा छोरा-बुहारीको निम्तोमा शिशुको हेरालोको भूमिका निर्वाह गर्न पर्यटक भिसामा पत्नीका साथ जाँदै गरेका इटहरीका एक वृद्ध इकोनमी श्रेणीको अधिल्तिरको शौचालयको ढोकामा अचानक ढले। उडिरहेको जहाजमा उनको उद्धारमा हामी १/२ जना नेपाली भाषी यात्रु बिरामीलाई स्याहार्न र हङकङकी विमान परिचारिकालाई दोभाषेका रूपमा सहयोग गर्न सिटबाट उठेर शौचालयको ढोकामा पुगेका थियौं।

दिनभर भोकभोकै जस्ता ती ग्यास्ट्रिक-अल्सरका बिरामी वृद्ध यात्रु जहाजभित्र रिँगटा लागेर ढलेका रहेछन्। हङकङ हुँदै त्यही क्याथेकै जहाजबाट अस्ट्रेलिया जाँदै गरेकी एक नेपाली नर्स उनको पाखुरामा स्फिग्मोमैनोमिटरले रक्तचाप जाँचिरहेकी थिइन्।

जहाजकी सुपरभाइजर परिचारिका र ती नर्स बिरामीलाई सामान्य अवस्थामा फर्काइरहँदा

मैले मुख्य ढोकाको छेउमै जोडिएको ग्यालीमा अर्की पारिचारिकालाई डिज्नी वर्ल्ड र हङकङको कोभिडपछिको पर्यटनबारे सोधपुछ गरिरहेको थिएँ। संसारभर सबै राष्ट्रियता तथा उमेर समूह भएकाहरू डिज्नी वर्ल्डको विशिष्ट अनुभव बटुल्न चाहन्छन्। डिज्नीको भव्य सजावट, आकर्षण, लाइभ-मनोरञ्जनले बालबालिका र अभिभावकमा रचनात्मकता बढाउँछ।

त्यसैले संसारभर अमेरिकाको क्यालिफोर्निया र फ्लोरिडा, जापानको टोकियो, फ्रान्सको पेरिस र हङकङका गरी ५ वटा डिज्नील्यान्ड प्रख्यात छन्। हुन त अरु देशहरूमा पनि डिज्नील्यान्डकै नक्कलमा यस्ता थिम पार्कहरू बनाइएका छन्। तर, ती हाम्रो भृकुटीमण्डपमा रहेको थोत्रो डिज्नी फन-पार्क हाराहारीकै नक्कलमा आधारित छन्।

विभिन्न थिम पार्क, थिम ल्यान्ड, वाटर पार्क, साहसिक खेल, कृत्रिम पहाड, फायरवर्क, खानपान आदिका लागि संसारभर डिज्नील्यान्ड शीर्ष पर्यटकीय गन्तव्यमै पर्छन्। अमेरिकाको क्यालिफोर्नियामा सन् १९५५ देखि संचालनमा आएको पहिलो तथा मूल डिज्नील्यान्ड संसारभर उत्कृष्ट छ। डिज्नील्यान्ड संसारभर सर्वाधिक पर्यटक जाने गन्तव्यमा पनि पर्छन्। एउटा बच्चालाई घुमाउन कम्तीमा दुईजना अभिभावक जाँदा त्यहाँभित्रको विशेष जादुले अभिभावकलाई पनि दिवाना बनाइदिन्छ।

धेरैअघि जापानको डिज्नी वर्ल्ड घुमेर फर्केकी प्रख्यात एआरआई स्कुलकी गुरुआमा यशोधरा पन्तले विद्यार्थीहरूको सिर्जनशीलतासँग डिज्नी वर्ल्डले पारेको सकारात्मक प्रभावबारे सुनेको थिएँ। गुरुआमाका कुराले त्यसदिन मलाई 'डिज्नी वर्ल्ड भ्रमणको' तिर्खा हवात्तै बढाइदिएको थियो। यसपटक हङकङको भिसा पक्कापक्की भएपछि त्यहाँ डुबेर आनन्द लिन म तयार भएँ।

हङकङ उत्रिएको तेस्रो दिन मानव निर्मित डिज्नील्यान्ड पुगियो। त्यो थिम पार्कले मलाई मात्रै होइन मसँगै रहेका अरु नौ जना नेपालीलाई पनि मोहित बनायो। त्यहाँ हामीले डिज्नीका साथीहरू ट्याडी बियर, मिक्की-मिन्नी, डोनाल्ड डक, मोअना, टार्जन, रपुन्जेल, फिलिन, डफ्फीदेखि अन्ना-एल्सालगायत दर्जनौं कार्टुनका पात्रहरू, राजकुमार र राजकुमारीलाई नजिकैबाट हेर्‍यौं। जो सक्कली होइन तर नक्कली पनि लागेनन्।

पछिल्ला वर्ष डिज्नी पार्कहरूलाई यो पृथ्वीकै मानिसले सिर्जना गरेको उत्कृष्ट 'सानो-संसार' भनिन्छ। त्यहाँ पसेपछि हामीलाई अब आउने 'भोलि' विशेष हुने महसुस हुन्छ। त्यहाँ भित्र रहेका फ्यान्टासील्यान्ड, डिस्कभरल्यान्ड, एडभेन्चरल्यान्ड पुग्दा जादुको अद्वितीय मिश्रण भएको अनुभव भयो।

डिज्नील्यान्ड सन् १९५५ मा पहिलोपटक अमेरिकाको क्यालिफोर्नियामा थिम पार्कका रूपमा वाल्ट डिज्नी कम्पनीले संचालनमा ल्याएको थियो। सुरुवाती दिनमा वाल्ट डिज्नीले बनाएका सिनेमाका 'फ्यान' हरूलाई लक्षित गर्दै निर्माण गरिएका डिज्नी पार्क तथा रिसोर्ट आज संसारभर सर्वाधिक पर्यटकको भीड लाग्ने प्रमुख गन्तव्यभित्र पर्दै आएका छन्।

कोभिडपछि हङकङले पर्यटकलाई बोलाउन आफ्नो प्रसिद्ध भिक्टोरिया बन्दरगाहमा 'हेलो हङकङ' कार्यक्रम आयोजना गर्‍यो। त्यही बन्दरगाह छेउमै रहेको प्यासिफिक प्यालेसस्थित ६१ तले बहुराष्ट्रिय हाई-इन्ड लक्जरी होटल कोनराडका निर्देशक टोनी छाङका अनुसार, त्यसपछि हङकङमा पर्यटकको आगमन पुरानै लयमा फर्किरहेको छ। त्यहाँका होटल व्यवसायी, पर्यटक गाइड, गन्तव्य र सरकारले पर्यटक आगमनका लागि विभिन्न आकर्षक प्याकेज अफर गर्दै आएका छन्।

नेपालबाट गएका पर्यटकहरूका लागि कोनराडले यसपटक आयोजना गरेको अवलोकन कार्यक्रममा पनि विशेषगरी छिमेकी मुलुक चीन, ताइवान, फिलिपिन्स थाइल्यान्ड, दक्षिण कोरिया तथा अन्य एसियाली क्षेत्रका पर्यटकहरूको भीड देखिन्थ्यो।

पर्यटन क्षेत्रमा हङकङलाई 'एसियाको विश्वसहर' मानिन्छ। नेपालमा सर्वाधिक वार्षिक १२ लाखसम्म पर्यटक आएको तथ्यांक छ। तर, हङकङमा नेपालमा आउने वार्षिक पर्यटकको कम्तीमा चौबर संख्या एक महिनामै उर्लिन्छन्। नेपालमा जम्मा आउने पर्यटक त त्यहाँ कुनै एउटा विकसित मुलुकबाटै एक वर्षमा पुग्छन्।

हङकङ भ्रमण गर्नेमा चिनियाँ पर्यटक पहिलो नम्बरमा देखिन्छन्। कोभिडबाहेक अरु वर्ष दुई करोड घटी त चिनियाँ नपुगेको वर्ष नै छैन। कोभिडअघि त्यहाँ वर्षमा पाँच करोड पर्यटक घुम्न जान्थे। सन् २०२३ मा यो संख्या झन्डै साढे तीन करोडमा झर्‍यो। हङकङ पर्यटन बोर्ड र त्यहाँको सरकारले सन् २०२४ मा पुरानै लयमा पर्यटक आउने प्रक्षेपण गरिसकेको छ।

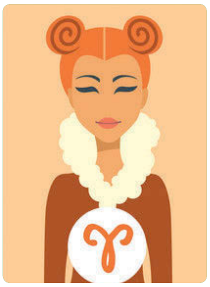
हङकङको पर्यटन बोर्डका अनुसार, त्यो भीड भिक्टोरिया बन्दरगाहमा मात्रै होइन, डिज्नील्यान्ड, ओसनपार्क, भिक्टोरिया पिक, पिक-टावरमा पनि पर्यटकको भीड उस्तै देखिन्छ।

समुद्र छेउको मध्यसहरमा हरेक रात स्थानीय समयानुसार ठीक ८ बजे लेजर लाइट, सर्चलाइट, बिमलाइट तथा बहुरंगी बत्तीहरूको सिम्फनी लाइट शोको मनोरम दृश्य १० मिनेटसम्म संचालन हुन्छ। सिजनअनुसारका बत्तीहरू, संगीत, ध्वनि, धुन र प्रकाशको मिश्रण अनि आतिसबाजीले हङकङको ऊर्जा र विविधतालाई झल्काउँछन्।

सन् १९९० पछि पर्यटनलाई आर्थिक उन्नतिको प्रमुख स्रोत मान्दै आएको हङकङले जलवायु परिवर्तनले विश्वभर पारेको असरलाई ध्यानमा राख्दै वातावरणलाई क्षति पुर्‍याउने वस्तुलाई पर्यटन क्षेत्रबाट हटाउँदै लगेको छ। यो अभ्यास डिज्नील्यान्डमा पनि देखियो। डिज्नील्यान्डले बालबालिका र वयस्कलाई विश्वस्तरीय अनुभव दिलाउँदै 'यो पृथ्वी सबै प्राणीहरूको साझा थलो भएकाले सबैलाई सम्मान गर्न' अनि प्रकृतिलाई प्रेम गर्न सिकाउँछ।

प्रीति आत्रेय ज्ञवाली
फलित ज्योतिषाचार्य

मेष

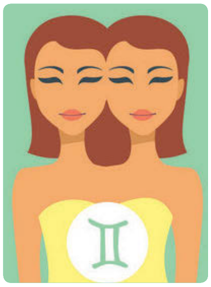


कुनै विशेष काममा सफलता मिल्नुका साथै प्रतिस्पर्धात्मक काममा तपाईंको विजय हुनेछ । यो महिनामा कसैकसैको प्रेमसम्बन्धले विवाहको रूप लिनेछ । आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ । सेयर कारोबारमा पनि केही फाइदा हुनसक्छ । दाम्पत्य जीवनमा अपेक्षित माया एवं समझदारी कायम रहनेछ । सन्तानबाट सन्तोष मिल्नेछ । घरमा नयाँ सदस्यको आगमन हुनेछ । कुनै नयाँ ठाउँमा घुमघाम गर्न जाने मौका मिल्नेछ । धार्मिक क्षेत्रमा अभिरुचि बढ्नेछ । स्वास्थ्यस्थिति राम्रो रहँदा फुर्ती बढ्नेछ ।

वृष

यो महिना अनुकूल रहनेछ । रोकिएका सबै कामले गति लिन थाल्नेछन् । स्वास्थ्यस्थिति पनि आफूअनुकूल बन्दा काम गर्ने जाँगरमा वृद्धि हुनेछ । कुनै विशेष काममा सफलता मिल्नेछ । कसैकसैको लगनगाँठो जोडिनेछ भने कसैलाई भाउजू-बुहारी भित्र्याउने मौका मिल्नेछ । माइती-मावली वा इष्टमित्रबाट सद्भाव र साथ पाइनेछ । व्यावसायिक क्षेत्रमा सुधार हुनेछ । ओरालो लागेको सेयर कारोबार उकालोतर्फ मोडिनेछ । दाम्पत्य जीवन सोचेजस्तै सुखमय रहनेछ ।

मिथुन

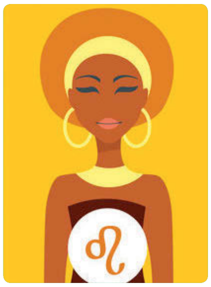


पारिवारिक सुख-समृद्धि बढ्नेछ । घुमघाम गर्न जाने मौका मिल्नसक्छ । दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ । कुनै कामले छुटेको जोडीको भेटघाट हुनेछ । कसैकसैको प्रेमसम्बन्धले मूर्तरूप लिनेछ भने कसैको नवसन्तानको जन्म-गर्भधारण हुनसक्छ । अनावश्यक खर्चको योग भएकाले कहिलेकाहीं अनपेक्षित खर्च हुनसक्छ । सकेसम्म कुनै सामान खरिद गर्दा निकै ध्यान दिनु उचित हुनेछ । टाढिएका आत्मीयजन र इष्टमित्रसँग भेटघाट गर्ने मौका जुट्नेछ । कुनै मांगलिक काममा सहभागी हुन निमन्त्रणा आउनसक्छ ।

कर्कट

इष्टमित्रमा कुनै मांगलिक कार्य सम्पन्न हुनसक्छ । योजनानुसार सबै कुरा सम्पन्न हुँदै जानेछन् । सन्तानबाट सुख एवं सन्तोष पाइनेछ । कुनै कुरामा आर्थिक लाभ हुनेछ । व्यावसायिक क्षेत्रमा सफल भइनेछ । कुनै आकस्मिक उपहार प्राप्त हुने सम्भावना छ । नयाँ वस्त्र प्राप्तिको योग पनि छ । आफ्नो क्षेत्रमा उन्नति गर्ने अवसर मिल्नेछ । कुनै जिम्मेवारीको कामले तपाईंको योग्यताको प्रस्फुटन गर्नेछ । मनमा भएको डर हटाई आत्मविश्वासी बन्नुपर्नेछ ।

सिंह

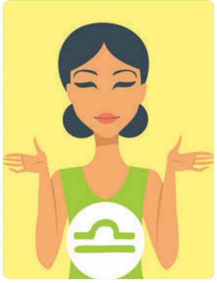


कुनै कामले कतै जानुपर्नेछ । मनमा भएको डर-चिन्ता हटेर मन सन्तोषी बन्न खोज्नेछ । प्रायः सबै काम आफ्नै निगरानीमा सम्पन्न हुनेछन् । गुमेको साख फिर्ता हुनेछ । एक-अर्कोले परस्परमा अहं भावलाई हावी हुन नदिएमा दाम्पत्य जीवनमा मधुरता थपिनेछ । बोल्दा एवं व्यावहारिक कार्य गर्दा हस्किने र ठस्किने नगरे सबैसँग राम्रो सम्बन्ध कायम रहनेछ । खुट्टा तान्ने व्यक्तिहरूले अनावश्यक कुरामा दुःख दिनसक्छन् । हरेक पाइलामा सतर्क रहँदै काम गर्नुपर्ने बेला छ ।

कन्या

समय तपाईंकै पक्षमा रहनेछ । स्वास्थ्य राम्रो रहनुका साथै मन पनि तनावमुक्त रहनेछ । रोकिएका कामले पूर्णता प्राप्त गर्नेछन् । विभिन्न व्यक्तित्वसित भेटघाट गर्ने मौका जुट्नेछ । आत्मीयजनसित कतै जाने मौका मिल्नसक्छ । दाम्पत्य जीवन सुखमय रहनेछ । सबै काम सोचेअनुरूप सफल हुँदै जानेछन् । नयाँ रोजगारीको सम्भावना छ । जागिरेहरूको तलबमा बढोत्तरी हुनसक्छ । प्रतिस्पर्धात्मक क्रियाकलापमा सफलता प्राप्त हुनेछ । इष्टमित्रसित रमाइलो भेटघाट हुनेछ ।

तुला



सन्तानप्रतिको कर्तव्य र जिम्मेवारी बढ्नेछ। कसैको विवाह हुनेछ भने कसैलाई सन्तान लाभ हुने सम्भावना छ। घरमा पाहुनाको आवागमन भैरहला। साथीहरूसित कुनै विशेष भेटघाट गर्ने मौका जुट्नेछ। काम गर्ने उत्साह र जाँगर बढ्दा तनले भित्रैदेखि ऊर्जा बढेको अनुभव गर्नेछ। शरीरको प्रतिरक्षा शक्ति कम भएकाहरूले पौष्टिक खाद्य सामग्री सेवन गर्नुका साथै आफ्नो अनुकूलताको ख्याल गर्दै काम गर्नुपर्ने बेला छ। दाम्पत्य जीवनमा स-साना कुरामै मनमुटाव हुनसक्छ।

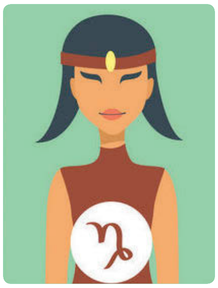
वृश्चिक

परिवारमा कसैलाई सन्तान लाभ हुनेछ भने इष्टमित्रमा कसैको विवाह हुनसक्छ। आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ भने व्यावसायिक क्षेत्र पनि स्थिर रहनेछ। तपाईंको कामको प्रशंसा हुनेछ। शैक्षिक, कार्यालयीय, प्रतियोगितात्मक कामले कतै जानुपर्नेछ। सोचेअनुरूप काम सफल बन्दै जानेछ। प्रायः सबै काम आफ्नै सर्वेक्षणमा सम्पन्न हुनेछन्। पारिवारिक सम्बन्ध राम्रा हुनेछ। दाम्पत्य जीवनमा अपेक्षित माया एवं समझदारी कायम रहनेछ। कसैकसैको लगनगाँठो कसिनसक्छ।

धनु

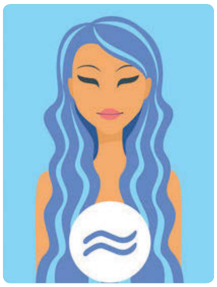
नयाँ रोजगारी प्राप्त गर्ने योग छ। कसैकसैको वैदेशिक यात्राको योग छ। आर्थिक पक्ष सुदृढ बन्दै जानेछ। स्वास्थ्यस्थिति राम्रो रहनेछ। कसैकसैको प्रेमसम्बन्धले विवाहको रूप लिनेछ। कसैको सरुवा वा बसाइ-सराइ हुनसक्छ। सन्तान सुख प्राप्त हुनेछ। पारिवारिक हितका लागि कुनै काम गर्ने विचार मनमा आउनेछ। धर्ममा आस्था र विश्वास बढ्दै जानेछ। दाम्पत्य जीवन सोचेजस्तै सुखमय रहनेछ। मन तनावरहित बन्दा जुनसुकै काममा पनि सहजताको अनुभव हुनेछ।

मकर



पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। दाम्पत्य जीवनमा अपेक्षित समझदारी कायम रहनेछ। अनपेक्षित कुरामा अनावश्यक खर्च हुनसक्छ। सहयोगी हात पछि हट्दा कामको चाप बढ्नसक्छ। विविध कामले फुर्सद नमिले पनि आफ्ना लागि जसरी पनि समय निक्लनेछ। टाउको, पेट एवं आँखा दुख्ने समस्या आउन सक्छन्। व्यक्तिगत कामका लागि पनि केही खर्च हुनेछ। केही अत्यावश्यक सामग्रीको जोहो हुनेछ।

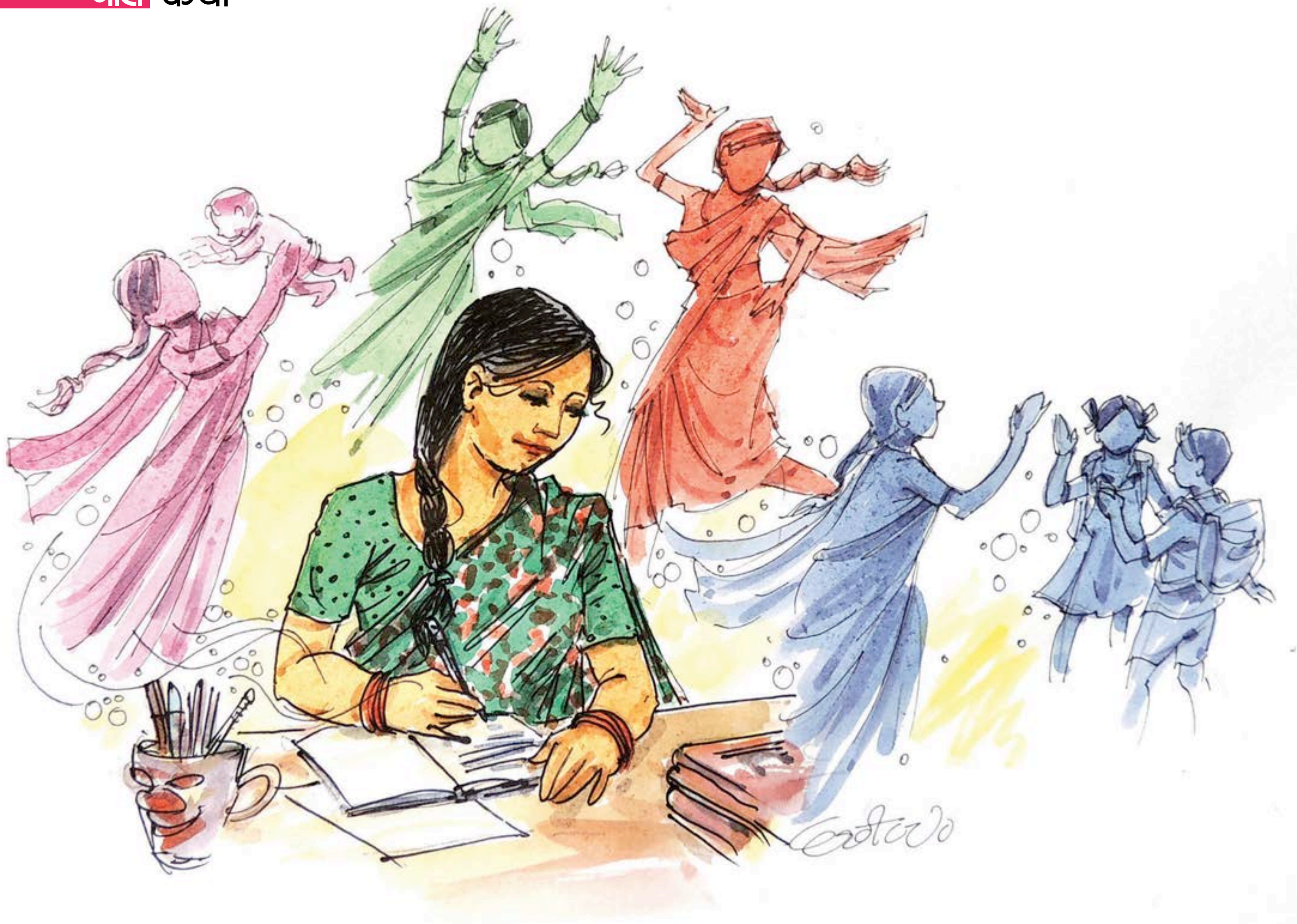
कुम्भ



वैदेशिक यात्राको योग छ। कम समयमा धेरै काम भ्याउनुपर्दा धेरै दुःख हुनसक्छ। सहयोगी मनहरू पनि तर्किनसक्छन्। अतः आफ्नो काम आफैं गर्ने प्रयास गर्नुपर्नेछ। पेट तथा मुटुका बिरामीले खाना एवं स्वास्थ्यमा विशेष ख्याल गर्नुपर्ने बेला छ। कुनै कुराले अल्मल्याउन खोजे पनि सतर्क रहनुहोला। समयानुसार कामको प्राथमिकता हेरेर आफूलाई खटाउनु उपयुक्त रहनेछ। आफू अनभिज्ञ रहेका कुरामा चासो नदिएकै राम्रो हुनेछ। झिनामसिना कुराबाट जति तर्किनसक्यो मन त्यति नै शान्त रहनेछ।

मीन

कहिलेकाहीं मनमा नकारात्मक भाव पैदा हुनसक्छ। मन दोधार हुँदा काममा अलमल हुनेछ। सकारात्मक सोचका साथ धैर्य, शान्त र तटस्थ रहँदै काम गर्नुपर्ने बेला छ। काम गर्दा अपजस आउन सक्छ। शान्त र सौम्य रहँदै प्रतिक्रियाहीन भएर बस्नु उचित हुनेछ। साथीहरूसित कतै घुमघाम गर्ने मौका जुट्नेछ। आफूलाई चाहिने सामानको जोहो हुनेछ। कुनै सामान किन्नुपूर्व नहतारिई राम्ररी विचार गर्नुपर्ने देखिन्छ। कसैलाई सापटी दिएको रकम फिर्ता मिल्नेछ।



समय र स्वतन्त्रता

डा. गितु गैरे

यो समय मेरो प्रिय समय हो । किनभने आज म घरमा एक्लै छु ।उहाँ एक हप्ताका लागि बाहिर जानुभएको छ । छोराछोरीलाई स्कुल पठाइसकें । अब बेलुकी मात्र आइपुग्छन् । यो मेरो आफ्नै समय हो । केही घन्टा म मेरा लागि बाँच्न पाउनेछु यत्तिमै मलाई संसार जितेजस्तो लाग्छ ।

अब मलाई मनपर्ने गीत 'छाएछ वसन्त' चर्को स्वरमा बजाउँछु । सादा हरियो साडीमा हरियै ब्लाउज लगाउँछु । साडीको फेरोलाई कम्मरमा राख्छु अनि जानीनजानी क्लासिकल नृत्य गर्छु । कसैले मलाई देखेको हुँदैन तर मैले आफूलाई निकै स्पष्ट रूपमा देख्छु । आफैंमा हराउँछु, यतिबेला जोकोही आए पनि मलाई केही फरक पर्दैन । मलाई अकस्मात् विशेष शक्ति र साहस पलाएको महसुस हुन्छ ।

एक घन्टाजस्तो एउटै गीतमा त कहिलेकाहीँ आफूलाई मनपर्ने अरु दुई-तीनवटा गीत बजाउँछु अनि नाचिरहन्छु । आफैंलाई बुझ्छु, आफैलाई सोध्छु । अनि मलाई थकान महसुस हुन्छ । त्यसैले म एकछिन उत्तानो परेर पल्टन्छु अनि आफ्नो लामो स्वासप्रति ध्यान दिन्छु । छिटोछिटो गतिमान भइरहेको स्वास बिस्तारै मत्थर हुँदै जान्छ ।

बिस्तारै म उठ्छु अनि डायरी र कलम लिएर छोरीहरूको पढ्ने टेबलमा गएर बस्छु ।

केही समय आफैसँगको संवाद चल्छ । आफूसँग बोल्दाबोल्दै केही लेख्ने बेला भएको छ ।

कहिलेकाहीँ, जब म लेख्छु तब मेरो मन हल्का र शान्त हुन्छ तर म त्यो राखिराख्दिन । मपछि पढ्न पनि सक्दिन । त्यसैले कागजलाई टुक्राटुक्रा पारेर फोहोरको थुप्रोतिर मिल्काइदिन्छु ।

तर आज म तपाईंहरूलाई पनि देखाउँछु, पढ्नुहोस् है त मैले के लेखें भनेर ।

'कठै ! मैले बिताएको जिन्दगी ।

केही समय एकोरिएर घोत्लिरहन्छु । आफैले बिताएको आफ्नो जीवनप्रतिको विरोधाभास र कष्टपूर्वक समय देख्दा आफैलाई अजीव प्रश्नहरू गर्छु ।

जीवनको यो उत्तरार्धमा आइपुग्दा अहिले आफ्नो जीवनका समयहरू अनायास आँखावरिपरि घुमिरहन्छन् । लाग्दैछ कति निरस र स्वादहीन जीवन बाँचेछु । अहिले बल्ल आफ्नै विषयमा सोच्ने फुर्सद पाएकी छु । तर यो सोचलाई कसैसामु व्यक्त गर्न सक्दिन ।

कलमको सहारा पनि मैले उहाँ नभएको बेला, छोराछोरी सुतिसकेपछि लिन्छु ।

अहिले मेरो दिनचर्या फुर्सदिलो छ । छोराछोरीलाई स्कुल पठाएपछि दिनभर म आफैलाई सोचिबस्न भ्याउँछु । कहिले सपनाको सम्झनाले आँखा बिझाउँछन्, कहिले आफ्नो जीवन सम्झेर आँखा रसाउँछन् । मेरा हजार सपना होइन एउटै सपनाको माया लागेर आउँछ । विरक्तता र तिक्तताले घेर्छ मलाई । म आफ्नै खुट्टामा उभिन सकिन । म प्रेममा अन्धो भएर आफूलाई उहाँसामु सुम्पिन सकें ?

त्यो उमेर किन यति चञ्चल थियो ? विचार के हो, सपना र आत्मसम्मान के हो ? सम्बन्ध के हो ? जीवनको अस्तित्व भनेको कस्तो हुन्छ भन्ने कुराको भेउ केही नपाउँदै मैले प्रेमका निमित्त आँखा चिम्लें । प्रशंसाको लालित्यमा म आफैलाई निकै सुन्दर र भाग्यमानी सम्झिन थालें । हुन त प्रशंसा सबैलाई प्रिय लाग्छ । तर पनि किन होला नारीलाई प्रशंसाको यति धेरै लोभ र मोह ? कुनै पनि पुरुषबाट सुन्दरता, शरीरको बनोट र रंगको खोक्रो आडम्बर सुन्न किन यत्रो रुचि होला ? आखिर यी सबै कुरा हाम्रो नियन्त्रणमा छैनन् ।

ठूलो कुलघराना, नोकरचाकर, धनदौलत । अहो तिमी त भाग्यमानी रहिछौ । परिवार र आफन्तको यो शब्दले म फुरुङ्ग परेकी थिएँ । बाजागाजासहित मैले आफूभन्दा एघार वर्ष जेठो पुरुषको हातबाट सिउँदो रंगाएँ । म आफैलाई सम्झिँदा मेरो दृष्टिकोण, विचार निकै कच्चा भएजस्तो लाग्छ ।

तर समयले मलाई एक असहज र कष्टकर जिन्दगीको खाडलमा होमेको रहेछ । बिस्तारै आफ्नो जिन्दगीको मैले सहज आँकलन गर्न सक्ने भएँ । मसँग भन्ने कुरा धेरै थिए, सुन्ने मान्छे कोही थिएनन् । मेरा आँखामा असंख्य सपना र आकांक्षा थिए, घरबाट बाहिर निस्कने अनुमति थिएन ।

बोल्न खोज्थें तर आवाज घाँटीसम्म आएर निसासिन्थ्यो । विद्रोहको त म कल्पना पनि गर्न सक्दिनथें अनि बिस्तारै म अभ्यस्त हुन थालें ।

यसरी मेरै माइतीका सबै परिवार पराई भए । न मन लागेको बेला बोल्न पाउँथें न भेट्न जान । मेरो खास अस्तित्व नभएको घर कसरी मेरो परिवारको हुन सक्ला ? परिवारले तेरो घर त्यही हो भनेर पठाएपछि म कुनै पनि घरकी हुन सकिन ।

त्यो घरमा जहाँ म निर्धक्क भएर बोल्न सक्थिन । बोल्न त के मैले मेरा भनाइहरू, विचारहरूसमेत राख्न पाउँथिन । मलाई नाच्न र गाउन निकै सोख थियो । बाथरुममा मेरो गीत गाउने बानी थियो अनि खाना बनाउँदा र खाली हुँदा नाच्नुपर्ने । तर म न बाथरुम सिंगर

ठूलो कुलघराना, नोकरचाकर, धनदौलत । अहो तिमी त भाग्यमानी रहिछौ । परिवार र आफन्तको यो शब्दले म फुरुंग परेकी थिएँ । बाजागाजासहित मैले आफूभन्दा एघार वर्ष जेठो पुरुषको हातबाट सिउँदो रंगाएँ । म आफैलाई सम्झिँदा मेरो दृष्टिकोण, विचार निकै कच्चा भएजस्तो लाग्छ ।

बन्न पाएँ न मन लागेको गीत बजाएर नाच्न सक्थें । जहाँ म आफू भएर बाँच्न सक्दिनथें । त्यो ठाउँलाई घरको उपमा कसरी दिऊँ ? र पनि म दिन प्रतिदिन अभ्यस्त हुँदै गएँ ।

यति विशाल संसारमा मेरो कति सानो परिधि थियो । आफ्नो कोठा, बैठक र बगैंचा । म कसरी यत्तिमै अटाउन सकें ? आफैप्रतिको सहानुभूति हो वा कसैप्रतिको प्रेम ? म यसै भन्न सक्दिन । तर मलाई नपुग्दो केही थिएन । कामको नाममा ढलेको सिन्को उठाउन पर्दैनथ्यो । शृंगार र सजावटमै समय खर्चिए हुने । त्यो घरका हामी तीन बुहारीको खास काम थिएन । ठूलाठूला पार्टी, ग्यादरिङमा जाने खाने, रमाउने तर म अरुलाई देखाउन सक्दिनथें। सामाजिक सञ्जालको प्रयोग मेरा लागि सहज थिएन। किन थिएन, मलाई आजसम्म थाहा छैन ।

तर मेरा लगातार वर्षौंटे छोरीहरू जन्मिए । अब बल्ल म भुल्न थालें। काम पाएँ । बढ्दै गरेको मेरो मानसिक समस्या चट्टै निको भयो । म बढो प्रेम गर्थें तर उनी दोस्रोपटक जन्मिएकी नानीलाई बाबु हुनुपर्ने बारबार भनिरहन्थे। उसले बाबुको माया कम पाएको देखेर म अझ धेरै माया गर्थें । उनलाई छोरो चाहिएको थियो म राम्रोसँग बुझ्थें तर कुन्नि किन हो भनिहाल्न सक्दैनथें । भन्न नसकेकोमा मलाई अचम्म लाग्थ्यो ।

मलाई त के नै थियो र ? मेरो खास काम भन्नु पनि त केही थिएन । सन्तानोत्पादन र उनैको स्याहारसुसार बाहेक । अचम्म त आफैलाई के लाग्थ्यो भने दुई-दुईवटी वर्षौटे छोरीकी आमा भएर पनि मेरो सौन्दर्य अलिकलि पनि घटेको थिएन । बरु सन्तुष्टिको आभासले अझ खुलेको थियो । कुनै योजना र पूर्वतयारीबिना नै मेरो तेस्रो गर्भ बस्यो । उहाँ चाहिनेभन्दा खुसी भएको मलाई मन परेको थिएन तर हाम्रो संवाद नै यति पातलिसकेको थियो कि म व्यक्त गर्न सक्दिनथें । उहाँलाई कामबाट फुर्सद नै कहाँ थियो र मेरा कुरा सुन्ने, मसंग प्रेमिल गफ गर्ने, मेरा इच्छा-आकांक्षाका बारेमा चिन्ता गर्ने । न त चाहना हुन्थ्यो न त समय नै ।

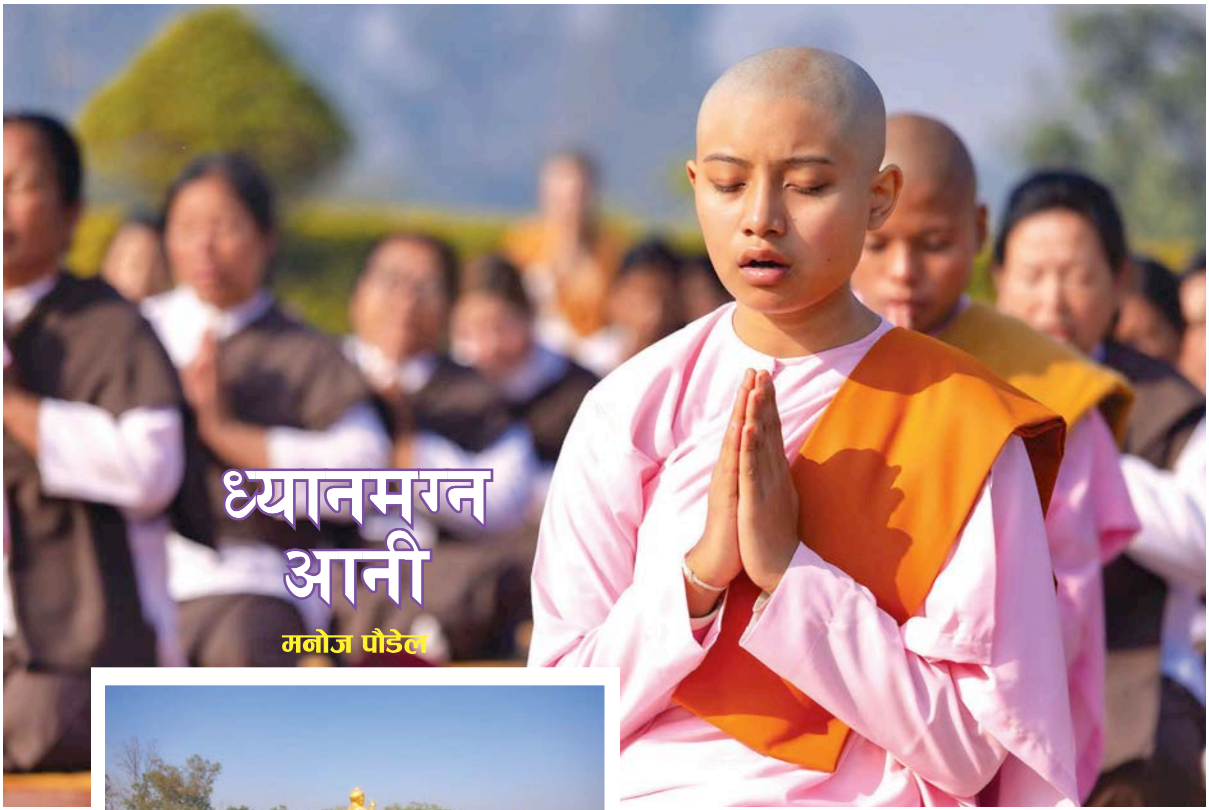
तर उहाँको पुकारा भगवान्ले सुनेछन् । छोरा नै जन्मियो हाम्रो ।

त्यसपछि उहाँले मप्रति बढो प्रेम र आदरभाव देखाउन थाल्नुभयो । छोरी लगभग एक्लै हुर्काएकी थिएँ । छोरा हुर्काउँदा साथ पाएँ, सहजै भयो । यसै अनुरूप दिन बिते, समय चल्दै गयो वर्षहरू बित्दै गए । छोराछोरी हुर्कंदै, बढ्दै गए ।

हो, यो समय म विचार गरिरहेछु कि मैले आफैले काम गरेर खर्च गर्दाको आनन्द कस्तो हुँदो हो भनेर अनुभव लिने मन छ । मात्र सय रुपैयाँ किन नहोस् तर आफ्नो परिश्रमको खान पाए कमसेकम आफ्नै कमाइ भनेर अपनत्वको आभास त हुन्थ्यो होला।

म फेरि फुर्सदिली हुँदै गएँ । गत वर्षको दसैंमा वर्षौंपछि माइत गएँ । पल्लाघरे काकीकी छोरीले बार्दलीमा बसेर चिया पिउँदै पुस्तक पढेको देखें । त्यो देखेर मलाई पनि रहर जाग्यो । किनकिन उसले पढेको किताब पढ्न मन लाग्यो । किताब किन्न मलाई सहज थिएन, त्यसैले मैले मागेरै पढ्ने विचार गरें । उसले पनि सहजै आफूले सक्नै लागेको र सकेपछि दिन्छु भन्ने प्रतिज्ञा गरी र मेरो हात पनि पर्‍यो ।

दसैंलगत्तै मैले लुकीलुकी उक्त किताब पढ्न सुरु गरें, जतिजति पढ्दै गरें उतिउति आफ्नै कथा पढेजस्तो लाग्यो । माधवी भन्दा केही राहत महसुस गरें किनकि मैले आफ्नो सन्तानको स्पर्श गर्न पाएकी छु । उनीहरूलाई माया गर्न पाएकी छु । आफ्नो मातृत्वको असीम प्यारसहित तर खोई पतिप्रेम, आफ्नो अस्तित्व, आत्मसम्मान ? आश्चर्यजनक हुँदै हरेकपल म आफू हुनुको बोध गर्न खोज्छु, आफू बाँच्नुको औचित्य निकाल्न खोज्छु तर उत्तर भेट्न असमर्थ छु । म यही जमाना वा भनौं समयको कुरा गर्दैछु, जहाँ माधवीले जस्तो प्रश्न गर्न पनि सक्दिन । जहाँ प्रश्न छैन, त्यहाँ उत्तरको के अपेक्षा ? आखिर प्रतिकार पनि गर्न सक्दिन । कस्तो खोक्रो । कस्तो निरस र अस्वाभाविक आफै देखेर आफैप्रति हीनताबोध हुन्छ । रित्तोरित्तो छु तर भरिएजस्तै देखिन्छु । म त्यही दिनको प्रतीक्षामा छु, जहाँ म सम्पूर्ण हिसाबले स्वतन्त्र आभास गर्नेछु ।



ध्यानमग्न आनी

मनोज पौडेल

एकातर्फ ध्यानमग्न आनी । अर्कातर्फ ऋषिनी । लहरै बसेका छन् । उनीहरु दैनिकजसो साँझ-बिहान लुम्बिनीस्थित मायादेवी मन्दिरमा ध्यान-साधना गर्दै बस्छन् । साँझ-बिहान दीप प्रज्ज्वलन गर्छन् । धम्म देशना लिन्छन् ।

अहिले गृहस्थी जीवन त्यागेर उनीहरु शान्तिका अनुयायी बनेका छन् । घर-परिवार त्यागेर बस्दा कस्तो अनुभूति हुन्छ र त्यसबाट आएका भावनालाई शान्तिका लागि कसरी प्रयोग गर्न सकिन्छ भनेर ? ज्ञान दिलाउन लुम्बिनीमा अल्पकालीन रुपमा आनी र ऋषिनी बनाइएको हो । लुम्बिनीस्थित रोयल थाई मोनास्ट्रीले कार्यक्रम गरेर २१ जनालाई आनी र ७९ जनालाई ऋषिनी बनाइएको हो । उनीहरूलाई १० दिनसम्म अल्पकालीन रुपमा आनी र ऋषिनी बनाइएको थियो । आनीले बुद्धका १० वटाशील लिएका थिए । ऋषिनीले लिएनन् । उनीहरूलाई बुद्ध शिक्षा, करुणा, माया, मैत्री, सद्भाव, मुदिता र उवेखाबारे ज्ञान दिइएको थियो । त्यस्तै ध्यान, प्रार्थना र शान्तिको कामना सिकाइएको थियो । बुद्धका पंचशील, अष्टशील र दशशीलबारे पनि जानकारी दिइएको थियो । मोनास्ट्री प्रमुख भिक्षु फ्रा बोधीबिड्स र भिक्षु आदित्यले बुद्धको ज्ञान, शिक्षा र देशनाबारे जानकारी दिएका थिए । कार्यक्रममा काठमाडौं, भक्तपुर, ललितपुर, काभ्रेपलान्चोक र नुवाकोटका विभिन्न जातजातिका महिला सहभागी थिए । उनीहरूलाई बुद्धस्थल तिलौराकोट, निग्रोधाराम, गोटिहवा, निग्लिहवा र रामग्राम पनि अवलोकन गराइएको थियो ।

बन्जीः डरलाई जितेको हाँसो

सीमा तामाङ

एडभेन्चरले भरिएको पोखरालाई नजिकबाट नियालेर मनमाशान्ति लिन पुसको अन्तिम शनिबार पोखरा पुगें। भोलिपल्टस्कुटर भाडामा लिएर कुस्मातिर लागें। झन्डै ६४ किलोमिटर यात्रा साढे २ घण्टामा टुंग्याउँदै कुस्मास्थित द क्लिफको कार्यालय पुगें। कार्यालयबाहिरको काम सकाएर भित्र बन्जीका लागि 'नो अब्जेक्सन' पत्रमा आफ्नो विवरण भरें। तौल लिइयो। क्लिफका स्टाफले रोग, समस्याबारे सोध्न थाले। सबैको जवाफ दिएपछि कालीगण्डकीमाथिको पुलतर्फ लाग्यौं। बन्जी र स्विङ गर्नेहरू पुलको बीचमा भएको कम्पार्टमा जानुपर्थ्यो। म त्यही कम्पार्टभित्र पसें। खाली भएकाले जानेबित्तिकै बन्जी 'इन्स्ट्रक्टर' ले कम्मर र खुट्टामा सेफ्टी बाँधिदिए। हाम फाल्ने तरिका सिकाए। बन्जी 'इन्स्ट्रक्टर'ले भनेजसरी फाल हान्न सिकें। त्यसपछि क्यामेरा पर्सन दाइ आएर देब्रे हातमा गोप्रो बाँधिदिए। सोही क्यामेरा पर्सन दाइले मतिर क्यामेरा तेर्साउँदैनाम सोधे-'कहाँ हुनुहुन्छ, बन्जी पहिलो पटक हो, कस्तो फिल भइरहेको छ ?'

मैले आफ्नो अनुभव भनें।त्यसपछि बन्जी मास्टर रमेश कार्कीले मलाई बन्जी प्लाटफर्मको किनारामा लगे। त्यहींबाट कालीगण्डकीतिर हाम फाल्नु थियो। आधा पैताला पुलबाहिर पर्नेगरी अघि सर्न लाए। मेरा आँखा कालीगण्डकीमा पुगे। अनि आङ सिरिङ्ग भयो। बल्ल डर लाग्न थाल्यो। बन्जी मास्टरले तल होइन, सीधा अगाडि हेरेर दुवै हातलाई सीधा फिँजाउन भने।

बन्जीप्लाटफर्ममा पुगेपछि होसहवासै उड्छ भन्ने दोस्रो पटक महसुस गरियो। पहिला बन्जी गर्ने भोटेकोशीको पुल पुगेदेखि डर लाग्न थालेको थियो। प्लाटफर्मपुगेपछि त होसहवास नै उड्यो। दोस्रो पटक बन्जी गर्छु भन्दा उत्साहले भरिएपनि प्लाटफर्ममा पुगेपछि होसहवास उड्यो। अब दुई हातलाई फिँजाएर हावामा उड्नु थियो। बन्जी मास्टर कार्कीले 'आर यू रेडी ?' भनेर सोधे।

मैले पनि हाँस्दै 'एस' भनिदिएँ।उनले काउन्ट डाउन सुरुगरे 'थ्री, टु, वान, बन्जी... ।'

बन्जी मास्टरको 'बन्जी' सँगै मैले प्लाटफर्म छोडें। तर सिकाइए र सिकेअनुसार दुई सय ९० मिटर उचाइबाट कालीगण्डकीमा फाल हान्नै बिर्सिएँ।

मेरा आँखा बन्द थिए।अत्तालिएँ, चिच्याएँ। फ्रि-फलपछि मात्रै आँखा खुले।

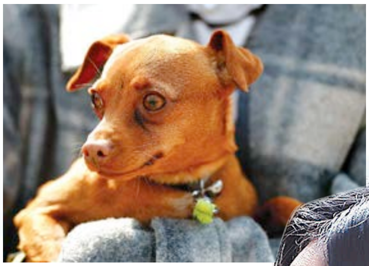
टाउको तल, खुट्टा सीधा माथि। तल कालीगण्डकी, वारिपारि डाँडाकाँडा, नीलो आकाश। फ्रि-फल हुँदाको क्षण वर्णन गर्नै सकिएन।

गाह्रो त हाम फाल्नु मात्र। उफ् त्यसपछिको आनन्द। शब्द नै छैन।

फ्रि-फल सकिएसँगै स्प्रिङ वाला 'बन्जी रोप' झट्किन्थ्यो-तल-माथि। झट्काल्दाको अनुभव पहिले नै गरिसकेकाले दोस्रो बन्जीमा झट्काइको पनि थप मज्जा लिन पाएँ। दोस्रो पटकको झट्काइमा बायाँहातमा भएको गोप्रोतिर हेर्दै भनें, 'मैले दोस्रो पटक पनि बन्जी गरें'। बन्जी रोपको झट्कासँगै दुई हात फिँजाएर हाँस्दै रमाउनुको मज्जा बेग्लै।

हाम फाल्नुअघि बन्जी मास्टरले डोरी तानेर आफ्नो 'पोजिसन' चेन्ज गर्न सिकाएका थिए। बन्जी रोप तीन पटक झट्किएपछि मैले आफ्नो पोजिसन चेन्ज गरें। अब म सिर्फ कम्मरमा बाँधेको सेफ्टीको सहायतामा हावामा झुन्दै थिएँ। पुलतर्फ हेर्दै दुवै हात फिँजाएर खुल्ला आकाशको आभास गरें। बन्जी प्लाटफर्मबाट खिचिरहेको क्यामेरमा हेर्दै पोज दिएँ। डरलाई हाँसोले जित्दै दोस्रो पटक बन्जीको रोमाञ्चकता अनुभव गरियो।

अल ब्रिड च्याम्पिएनसीप डग शो



केनल क्लब अफ नेपाल (केसिएन) ले 'अल ब्रिड च्याम्पिएनसीप डग शो' आयोजना गर्‍यो । गत महिना ललितपुरस्थित सातदोबाटो स्वीमिङ पुलमा उक्त डग शो आयोजना भएको थियो । नेपालमै पहिलो पटक 'अल ब्रिड च्याम्पिएनसीप डग शो' भएको हो । यसअघि डग शो भए पनि सबै प्रजातिका कुकुरहरूबीच बेग्लाबेग्लै प्रतियोगिता भने पहिलो पटक आयोजना गरिएको आयोजक संस्थाका अध्यक्ष प्रवीन बज्राचार्यले बताए । उनका अनुसार कुकुरको नश्ल सुधार गर्न र उन्नत जातका कुकुर उत्पादन गर्न सहयोग पुर्‍याउने उद्देश्यले यस्तो प्रतियोगिता आयोजना गरिएको हो ।

मासिन्या :
तामाङ जातिमाथि उत्पीडनको कथा

सुशीला तामाङ

'यत्रो ठूलो संसारमा मेरो अस्तित्व हरायो। म हराएँ, मेरो गाउँ हरायो। मेरो पुर्खाको माटो हरायो। मेरो छ्योर्तेनको सिन हरायो।' ढ्याङ्ग्रोको धुनभित्र बोन्बोले घेरिएकी विछिप्त पाल्मो (शीतल थोकर) को शरीरमा प्रवेश गरेको साङ्मो (रोहनी लामा) को आत्माबाट निस्केको यो चिच्याहटले क्षणभरमै रंगमञ्चको माहोलमा शून्यता छाउँछ। त्यसपछि पृष्ठभूमिमा बजेको तामाङ संगीतको धुनमा केही पर च्याङ्बा (रूपेश तामाङ) खुकुरी उजाइरहेका देखिन्छन्। त्यही दृश्यको किरणमा च्याङ्बा एकोहोरो भएर पर क्षितिजमा हेरिरहन्छन् र त्यसैबेला दर्शकदीर्घाबाट तालीको आवाज सुरु हुन्छ।

माथिको दृश्य थापागाउँस्थित मडण्ला थिएटरमा माघ ११ गतेदेखि २८ गतेसम्म मञ्चनमा आएको नाटक 'मासिन्या' को हो। च्याङ्बाले खुकुरी उजाउँदै गरेको दृश्यले नाटक समापन भएको देखाए पनि वर्तमानका च्याङ्बाहरू भने उदाइरहेका छन् भन्ने चोटिलो अर्थ उक्त दृश्यले दिएको छ। राजु स्याङ्तान, राबत र लक्ष्मी रुम्बाको लेखन रहेको नाटकमा मुख्यतः हिजोको इतिहासदेखि आजको वर्तमानसम्म तामाङ समुदायले भोग्दै आएको पीडालाई देखाइएको छ।

तामाङ समुदाय आदिम जातिमा रहेको ऐतिहासिक रूपमा प्रमाणित भए पनि इतिहासका विभिन्न कालखण्डमा उनीहरूको सत्ता र शासकलाई बेदखल गर्ने काम भयो। पुरातत्वविद् जनकलाल शर्माले पुस्तक 'हाम्रो समाज एक अध्ययन' मा पुरातात्विक अध्ययन र अनुसन्धानका क्रममा फेला परेका पाषाण हतियारहरूका आधारमा तामाङहरू प्राचीन समयदेखि काठमाडौंवरिपरि रहेको कुरा खुलाएका छन्। पृथ्वीनारायणको राज्य विस्तारको क्रम होस् वा जंगबहादुरको १९१० को मुलुकी ऐनले तामाङको गणराज्य, स्वतन्त्रता र ज्यानलाई मास्ने काम गऱ्यो। त्यो क्रम पञ्चायत कालसम्म रह्यो। त्यसपछि मुलुकमा बहुदलदेखि गणतन्त्र आयो। यस कालखण्डसम्ममा हजारौं तामाङले ज्यानको आहुति दिए। तामाङहरू शासकका पीपा बने। भारी बोके, तिनका गाडी बोकेर सहरमा भित्र्याए। तामाङहरूले आफ्नो घरको छानो चुहिएको छोडेर शासकहरू बस्ने दरबार बनाए। आफ्ना छोरीचेलीलाई तिनीहरूका सुसारे बनाए। ती सबै योगदानको मूल्यांकन राज्यले कहाँ र कुन समयमा गरेको छ भनेर नाटक मासिन्याले इतिहाससँग प्रश्न गरेको छ। तामाङलगायत सीमान्तकृत समुदायको रगत र पसिनाको मूल्यांकन राज्यले नगरेपछि त्यसको लेखाजोखा गर्न च्याङ्बाहरू उदाएको संकेत नाटकले गरेको छ।

> नाटकमा मुख्य त जनयुद्ध कालको चित्रण छ। जनयुद्धकालको समयलाई हालको अवस्था चित्रण गर्दै इतिहासको कालखण्डलाई नाटकले जोड्ने प्रयास गरेको छ।

नाटकमा मुख्य त जनयुद्ध कालको चित्रण छ। जनयुद्धकालको समयलाई हालको अवस्था चित्रण गर्दै इतिहासको कालखण्डलाई नाटकले जोड्ने प्रयास गरेको छ। नाटकमा गाङनाम्सा (डाँडागाउँ) मा आफ्नै परिवेशमा बाँचिरहेको तामाङ बस्ती देखिन्छ। शिक्षा, विकास र परिवर्तनमा बेखबर बस्तीमा जनयुद्ध छिर्छ। त्यसैमा विकास नामको लहर प्रवेश गर्छ। त्यही विकास र जनयुद्धको मारमा फेरि च्याङ्बाहरूका सपना भत्किन्छन्, आस्याङ ...(विष्णु मोक्तान) हरूको काख रित्तो हुन्छ र साङ्मोहरूको प्रेम विरहमा परिणत हुन्छ।

सदियौंदेखि खाँदै आएको गौमांसकै मुद्दामा च्याङ्बाहरू आज पनि जंगबहादुरको हैकममा पिल्सिन विवश छन्। खस नेपाली भाषा नजानेकै कारण अपराधी करार भइरहेका छन्। विकासको लहरले बस्तीका माने, छ्योर्तेनहरूमा डोजर चलेका छन्। यी सबै कुरा सहन गरिरहेका च्याङ्बाहरू अब ब्युँझिएको संकेत पनि नाटकले दिएको छ। गणतान्त्रिक मुलुकमा राणा र पञ्चायत शासनलाई कसरी घुमाउरो ढंगले हालसम्म तामाङ समुदायमाथि लादिएको छ भन्ने दृष्टान्त नाटकभित्र छन्। पाल्मोको शरीरमा आएको साङ्मोको दुःखान्त आत्मकथा नै सशक्त बिम्ब हो। समुदायमाथि गरिएको विभेद र अत्याचार आजसम्म पनि पुस्तान्तरण भइरहेको छ भन्ने यसले बताउँछ। यो विभेदकारी नीतिलाई बदल्न च्याङ्बाहरू उठनुपर्ने सन्देश दिँदै नाटकले समुदायको आफ्नै पहिचानलाई खोजी गरेको छ।

बुद्धि तामाङ र सोनाम लामाले निर्देशन गरेको नाटकमा रूपेश लामा, रोहनी लामा, विष्णु मोक्तान, सानुमाया तामाङ, रविन दोङ, विजय नेपाल, शीतल थोकर, विकास लामालगायतका कलाकारहरूले अभिनय गरेका थिए।

चलचित्रका भान्से

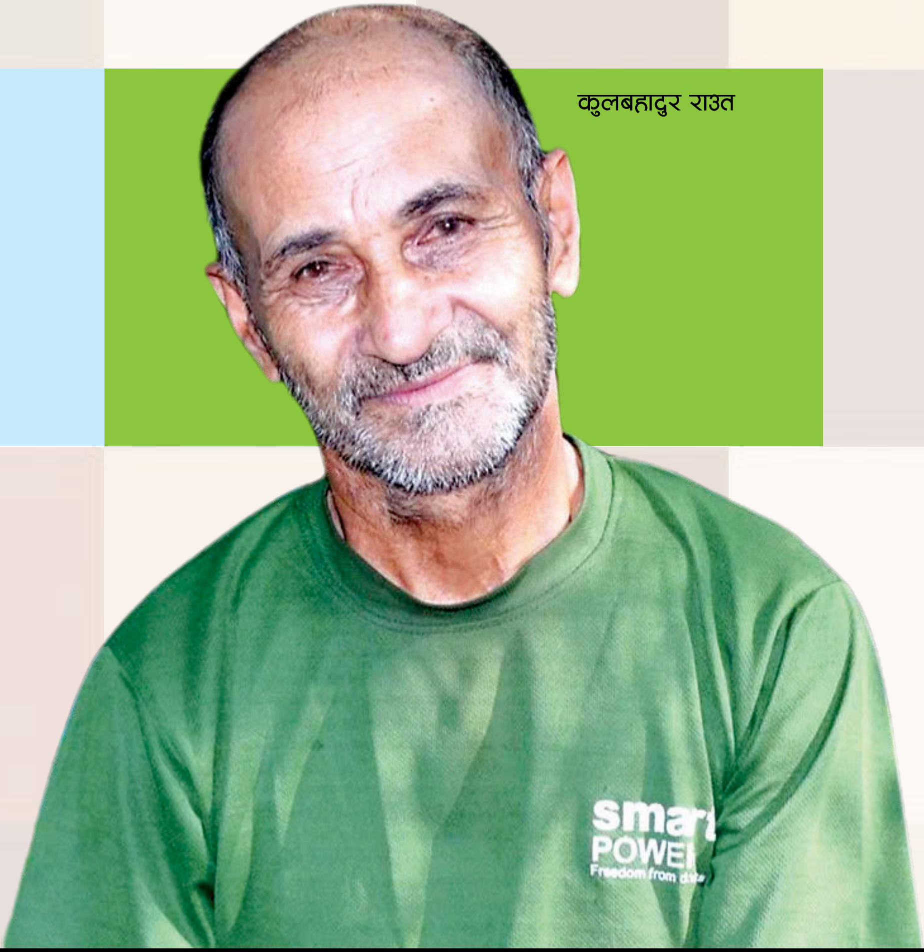
ना प्रकृति दाहाल

चाबहिलका हेमकुमार शाही चलचित्रको रहर बोकेर यो क्षेत्रमा लागे। के गर्ने, कहाँ काम गर्ने अलमलमा थिए। त्यही बेला उनको भेट नवराज उप्रेतीका बुवासँग भयो। त्यसबेला उप्रेती चलचित्र क्षेत्रमा हेड कुक थिए। उनी सहायक भएर काम गर्न थाले। चलचित्र यो मायाको सागर, बद्री, सहरमा उनले असिस्टेन्ट कुकका रूपमा काम गरे। उनले चलचित्र अर्जुनबाट भने हेड कुकका रूपमा काम गर्न थालेका हुन्। उनलाई लाग्यो आफ्नो क्षमताअनुसार यही काम नै ठीक रहेछ। विस्तारै उनले कुकका रूपमा काम गरेवापत पैसा पनि कमाउन थाले। किरण केसी र केशव भट्टराईको समय थियो, त्यतिबेला। उनले सबैलाई बिहान खाजा एवं खाना बनाएर खुवाउनुपर्थ्यो। काम सहज नभएपनि उनी त्यसैमा रमाउन थाले। उनी खाना पकाउनका लागि नेपालका विभिन्न ठाउँमा पुगेका छन्।

नेपालीसँग मात्र नभई भारतीय टिमसँग पनि काम गरेको अनुभव उनीसँगछ। तर नेपालीसँग काम गरेजस्तो सहज भने भएन, उनलाई। उनले भने, 'भारतीय टिमसँग काम गर्दा के मिलेन जस्तो लागिरह्यो। आफ्नै नेपाली टिमसँग काम गर्न सहज भएको उनीबताउँछन्। उनले २०-२५ वटा भोजपुरी चलचित्रमा पनि काम गरिसकेका छन्। थुप्रै कलाकारलाई खानाको स्वाद चखाइसकेका उनलाई राजेश हमालको खाना भने भिन्नै लाग्छ। उनी खाना खाँदैनन्, ड्राइ फ्रुट्स र अन्य खानेकुरा खान्छन्। उनले तीन जना असिस्टेन्ट राखेर काम गरिरहेका छन्। खाना पकाउने काममा जस-अपजस दुवै आउने उनी बताउँछन्। उनी भन्छन्, 'व्यक्ति प्रत्येककोस्वादफरक हुन्छ। कसैलाई त्यही स्वाद मन पर्ने र कसैलाई मन नपर्न सक्छ।' उनले हेड कुकका रूपमा दिनमा तीन हजार रुपैयाँसम्म कमाउँछन् भने असिस्टेन्ट कुकको केही कम हुन्छ। चलचित्रमा ज्यालादारीदेखि ठेक्कामा उनी काम गर्छन्।

सामान किनिदिने अरुले खाना मात्र पकाउने र अर्को सामान आफैं जोहो गर्छन्। उनी वर्षमा ९ महिना चलचित्रमै व्यस्त हुन्छन्। वर्षाकोसमयमा तीन महिना भने उनी खाली हुन्छन्। काम गर्न र खट्न सके राम्रो आम्दानी गर्न सकिने उनी बताउँछन्। उनले खाना पकाएकै कमाइले दुई छोराछोरी पढाउनेदेखि विदेश पठाउन समेत सकेका छन्। उनी भन्छन्, 'जहाँ पनि खट्न रकाम गर्न सके आम्दानी हुन्छ, यसमा खटाइ एवं परिश्रम बढी भएपनि पैसा राम्रै कमाएको छु।

अल्लारे उमेरकै थिए, सर्लाहीका धनबहादुर तामाङ काठमाडौं आए। पाकिस्तानी चलचित्रमा भीडभाड देखाउनउनलाई चलचित्र क्षेत्रमा लिएर जान्थे। उनलाई भने चलचित्रमा देखिन पनि पाइने र टिममा जाँदा रमाइलो लाग्थ्यो। त्यसबेला 'सर्ट फिल्म' निर्माण हुन्थे। उनलाई भने ठूलो पर्दामा देखिन मन लाग्थ्यो, तर उनी देखिन भने पाएनन्। उनले भने 'चलचित्रमा देखिन्छ भनेर जान्थ्यौं तर हामी कतै पनि नदेखिँदा रहेछौं।' यसले नै उनलाई चलचित्रप्रति मोह बढ्यो। उनलाई कमाउनु सँगै रमाइलो गर्नु थियो। खाना पकाउने काममा पैसा हुन्छ भनेर उनले यो काम गर्न थाले। दिनको दुईदेखि तीन सय रुपैयाँ कमाइ हुन्थ्यो। आम्दानीसँगै उनलाई रमाइलो पनि हुन्थ्यो। तर पनि पैसा कम भएको उनलाई महसुस हुन्थ्यो। उनले धीरेन शाक्य र राजेश हमालदेखि नयाँ पुस्ताका कलाकारहरूसँग काम गरेका छन्। केही समय



कुलबहादुर राउत

हेमकुमार शाही

भान्सा उतार्छन्। उनी चलचित्र लाहुरेबाट भान्से बनेका हुन्। उनको नाम 'जेठा दाइ' पनि यही चलचित्रबाट नामाकरण भएको थियो। चलचित्रमा रञ्जित गजमेरले 'जेठा दाइ' भनेपछियो नाम चर्चित भयो। उनी मेसमा खाना पकाएर सबैलाई खुवाउँथे। चलचित्रका कलाकारदेखि असिस्टेन्ट सबैलाई एउटै खाना खुवाउँदा आलोचना पनि उत्तिकै हुन्थ्यो। उनले भने, 'व्यक्तिअनुसारको खाना र स्वाद बनाउन सहज नहुने भएकाले भान्सामा जे पाक्यो त्यही सबैले खाने गर्थे।'७० वर्षीय उनी पर्दापछाडिको हिरोझैं सधैं खटिइरहे। केही समयअगाडि पुरस्कार पनि पाए। यसले उनलाई आफ्नो कामको मूल्यांकन भएको महसुस भयो। उनले भने, 'चलचित्रमापर्दापछाडिका कलाकारको पनि उत्तिकै भूमिका हुन्छ तर यहाँ मुख्य कलाकारको मात्र चर्चा हुन्छ। उनीहरूको पनि उचित मूल्यांकन हुनुपर्छ।'

धनबहादुर तामाङ

रेस्टुरेन्टमा काम गरेको अनुभवले उनलाई काम गर्न सहज बनाइदिएको छ। उनले भने-'यो क्षेत्रमा खटाइ धेरै भए पनि पैसा भने कमै हुन्थ्यो।' राजेश हमालको युगदेखि युगसम्म चलचित्रमा पनि उनले नै भान्सा चलाएका थिए। उनलाई सम्झना छ, राजेश हमाल खाना खाँदैनन् ड्राइ फुट्स मात्र खान्छन् तर निखिल उप्रेती भने दाल मन पराउँथे। करिब ३०-३५ वर्ष काम गरेका उनले कोरोनापछि भने यसलाई थाती राखेका छन्। ६५ वर्ष पुगेका उनी पछिल्लो समय भने कुककोआम्दानी राम्रोभएको देखेका छन्। समयसँगै हरेक कुरा परिवर्तन हुँदै जाने उनले बुझेका छन्।

नेपाली चलचित्रमा चर्चित 'जेठा दाइ' कुलबहादुर राउत पनि लामो समयदेखि चलचित्रमा भान्सेको भूमिका निभाइरहेका छन्। पुराना पुस्तादेखि नयाँ पुस्तालाई उनले खानाको स्वाद चखाइसकेका छन्। खाना पकाउने काम सहज पक्कै हुँदैन सुटिङ युनिटमा एकपटकमा ५० जना भन्दा बढी नै हुन्छन् तर उनी सहजै

सृष्टि मिसेस् नेपाल क्यानडा २०२४

क्यानडामा बसोबास गर्दै आएका विवाहित नेपाली महिलाहरूमा लक्षित व्यक्तित्व, बौद्धिकता, प्रतिभा र सौन्दर्यसम्बन्धी प्रतियोगिता मिसेस् नेपाल क्यानडा २०२४ भव्यताका सम्पन्न भएको छ। विवाहित महिलाहरूलाई अझ सबल, सक्षम र सशक्त बनाउने उद्देश्यले क्यानडामै पहिलो पटक आयोजना गरिएको योप्रतियोगितामा सृष्टि श्रेष्ठ अमात्य प्रथम मिसेस् नेपाल क्यानडा बनिन्। साथै प्रतियोगितामा उनले फ्रेन्डसीप विधाको अवार्ड पनि हात पारिन्।

महिला शिक्षा तथा क्षमताको विकास समूह, वेस्डो क्यानडा र नेप्लिज फेसन होम नेपालको संयुक्त आयोजनामा संचालन भएको उक्त प्रतियोगितामा फोटोजेनिक विधाको अवार्डसहित अलिशा राजभण्डारी फस्ट रनर अप तथा रश्मि थापा सेकेन्ड रनर अप भए। क्यानडाको ब्राम्टनस्थित स्परेन्जा ब्याङ्क्वेट हलमा आयोजना गरिएको प्रतियोगितामा यमी कर्माचार्यले ट्यालेन्ट र श्याम लिम्बूले पब्लिक च्वाइस अवार्ड हात पारे।

नमुना कलेज अफ फेसन टेक्नोलोजीमा फेसन डिजाइनिङमा स्नातक गरिरहेका १९औं ब्याचका विद्यार्थी डिजाइनरले तयार पारेका आकर्षक पहिरन प्रतियोगिताका १० जना फाइनलिस्ट प्रतिस्पर्धीहरूले लगाएका थिए। डेपुटी चिफ अफ मिसन रोजिना ताम्राकारको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्नउक्त प्रतियोगितात्मक कार्यक्रममा प्रोफेसर नीरा शर्मा, डा.संगीता धौबडेल, सुभेक्षा भट्ट र नीलु केशरी निर्णायक थिए।

संगीताको सक्रियता

संचारकर्मी संगीता श्रेष्ठ केही समयको अन्तरालपछि पुनः म्युजिक भिडियो निर्देशनमा फर्किएकी छिन्। लामो समय टेलिभिजनकर्मीका रूपमा काम गरेकी उनी पछिल्लो समय सर्ट मुभी तथा वृत्तचित्र निर्देशनमा व्यस्त थिइन्। गत महिना प्रतिनिधि सभाकी सभामुख इन्दिरा रानामगरले संगीताद्वारा निर्देशित म्युजिक भिडियो सार्वजनिक गरेकी हुन्। सरु पराजुलीको स्वरमा रहेको 'चल्ने हावालाई' बोलको गीतको म्युजिक भिडियोमा सञ्चिता लुईंटेल, बेनिशा हमाल, गजित विष्ट, सोनिका बाँस्तोला एवं समृद्धि श्रेष्ठको अभिनय रहेको छ।

हिमानी सूत्र

दुःखमा नआत्तिने र सुखमा पनि नमात्तिने नैतिक शिक्षाका आधारमा अगाडि बढिरहेकीले आफू सधैं हँसिलो र खुसी देखिने गरेको पूर्वयुवराज्ञी हिमानी शाहले बताएकी छिन् । आइकनिक इन्टरभ्यु, भिएफवाइ टक्समा अभिनेतृ मनीषा कोइरालालाई अन्तर्वार्ता दिँदै हिमानीले उक्त कुरा बताएकी थिइन् । साथै उनले जुनसुकै कुरालाई सहज ढंगले लिनुपर्ने र आत्तिएर वा कराएर कतै नपुगिने कुरामा समेत जोड दिइन् । जीवनमा आएका हरेक परिस्थितिको सामना गर्दै जानुपर्ने तर लक्ष्य छोड्न नहुने उनको तर्क थियो ।

रियालीटी-शोमा दिव्यदेव

बैतडीमा जन्मिएका दिव्यदेव पन्तले त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट अंग्रेजी साहित्य र पत्रकारितामा स्नातक गरेका छन् । करिब ३० वटा नाटक, ८ वटा ठूलोपर्दाका चलचित्र र करिब दुई हजार भोइस-ओभर गरिसकेका दिव्यदेव पोयट आइडल र हाल प्रसारण भइरहेको सिजन-दुईका प्रस्तोता हुन् ।

रियालिटी-शो होस्टिङमा कत्तिको इन्जोय गरिरहनुभएको छ ?

इन्जोय गरिरहेको छु । पहिलो सिजन अलि डराएरै गरें, त्यति ढुक्क थिइन तर सिजन दुईमा राम्रै गरें । साहित्यमा रुचि भएकाले मलाई क्रमशः रमाइलो हुँदै गयो । अहिले त एकदमै सहज छ, खुसी छु ।

रुदाने जस्तो दमदार चलचित्र खेलिसकेको नायक, कसरी टिभी कार्यक्रम संचालन गर्न आउनुभयो ?

म नायकभन्दा पनि आफूलाई कलाकार नै भन्न रुचाउँछु । मेरो विधा भन्दा धेरै परको विधा पनि होइन कार्यक्रम संचालन । चलचित्रमा भित्रैदेखि महसुस गरेर अभिनय गर्ने हो यसमा पनि उस्तै अनुभूति हो । साधारणतया टिभीमा काम गर्दा हरेकको घरमा पुगिन्छ । मेरो इच्छा हरेक दर्शकसँग कनेक्टेड हुनु हो । साहित्य मन परेको विधा भएकाले राम्रै निर्णय गरेजस्तो लाग्छ ।

नेपाली मनोरञ्जन क्षेत्रको स्तर कहाँनेर पाउनुहुन्छ ?

सुधार्नुपर्ने कुरा जहिले र जता पनि रहन्छ तर हामी प्रगतिशील यात्रामा छौं । प्रगतितर्फ उन्मुख छौं ।

यसको विकास, गुणस्तरीयता र अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा प्रतिस्पर्धी बनाउन के आवश्यक ठान्नुहुन्छ ?

कहिलेकाहीँ हामीले रिस्क लिन पनि डराउनु हुँदैन, विकास र गुणस्तरको सवालमा । लगानी गर्ने कुरामा पनि खुला सोच राख्नुपर्छ जस्तो लाग्छ । यसको दायरा फराकिलो बनाउनुपर्छ । आम दर्शकको रुचिलाई समेटेर कथावस्तु सिर्जना हुनुपर्‍यो । साहित्यमाथि बनेका मुभी अझ गहन हुन्छन् । साहित्यकार तथा राम्रा लेखकहरूलाई चलचित्र लेखनतर्फ पनि उत्प्रेरित गर्नुपर्‍यो ।

मनोरञ्जन क्षेत्रबाहेक अन्य केमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?

म फुल-टाइम कलाकार हुँ । विज्ञापनमा भोइस-ओभर र रंगमञ्चमा अभिनय गरिरहेको छु ।

तपाईंलाई अभिनय गर्न मन लागेको कथा र पात्र ?

मलाई अझैं बायोपिकमा काम गर्ने मन छ । बी.पी., पृथ्वीनारायण शाह, डोरबहादुर विष्टलगायतका अन्य ऐतिहासिक पात्रमाथि अभिनय गर्ने मन छ ।

जीवनमा प्रभाव छाड्न सफल महिला कोही छन् कि ?

मेरी आमा । उहाँबाहेक 'वान वर्ल्ड' थियटरका संस्थापक तथा निर्देशक डा.डेब्रा मरोला ।

कानुनले तोकेअनुसार सेवा दिनुपर्छ

न्यूनतम पारिश्रमिक समितिकी प्रथम महिला अध्यक्ष हुन्- **संगीता खड्का** । ०५७ सालदेखि जनआह्वान र जनादेशबाट पत्रकारिता सुरू गरेकी खड्का ०५९ मा गिरफ्तार भइन् । ११ महिनाको जेल बसाइबाट निस्किएपछि उनले 'रेडियो गणतन्त्र' मा दुई वर्ष काम गरिन् । त्यसपछि पुनः जनादेशकै लागि गण्डक क्षेत्रबाट भूमिगत तवरले रिपोर्टिङ गर्न थालिन् । ०६३ मा रेडियो नेपालबाट प्रसारण हुने 'घटना र विचार' मा संयोजक भएर काम गरिन् । दुई पटकसम्म उक्त कार्यक्रमको संयोजक भएकी उनी त्यसपछि पत्रकार महासंघको केन्द्रीय सदस्य र दोस्रो कार्यकालमा सचिवसमेत भइन् । त्यसपछि उनले प्रेस काउन्सिलको सदस्यका रूपमा चार वर्ष काम गरिन् । सम्पूर्ण विधि पूरा गरी छानिएका तीन जनामध्येबाट २२ महिनाअघि मन्त्रिपरिषद्को निर्णयबाट संगीता न्यूनतम पारिश्रमिक समितिको अध्यक्ष छानिएकी हुन्, जुन सचिवसरहको पद हो ।

दिनहरू कसरी बित्दैछन् ?

सरोकारवाला निकाय, सम्बन्धित संघसंस्थाहरूसँग छलफल, मिटिङ, कार्यक्रमलगायत समितिको नीति तर्जुमा गर्ने कुरामै समय बितिरहेको छ ।

न्यूनतम पारिश्रमिक समितिको काम के-कस्तो चल्दैछ ?

जहिले पनि श्रमजीवी र व्यवस्थापन पक्ष दुवैलाई नचिढाइकन काम गर्नुपर्छ, जहिले पनि यी दुईबीचको अन्तरसम्बन्ध बलियो बनाउनमै प्रयास जारी रहयो । संस्था फल्न-फुल्न र विकास गर्न श्रमजीवीलाई खुसी पार्नुपर्छ र श्रमजीवीले पनि सोहीअनुसारको सोच राखी काम गर्नुपर्छ भन्ने कुरा हो । आर्थिक मन्दी, प्रविधिले निम्त्याएको चुनौती आदिले पत्रकारिता पेसा अहिले असहज हुँदै गएको छ । तर पनि श्रमजीवी पत्रकार बाँच्नुपर्‍यो । यी समस्या हल गर्नेमा समिति सधैं प्रतिबद्ध भएर लागिरहेको छ ।

मिडिया हाउसहरूले समयमै तलब नदिने, समितिले तोकेअनुसारको तलब नदिने गुनासाहरू बारम्बार आइरहन्छन्, यसलाई कसरी सम्बोधन गरिरहनुभएको छ ?

कुनैपनि सञ्चारगृह सञ्चालन गरिसकेपछि कानुनले तोकेअनुसारको तलब, सेवा-सुविधा दिनैपर्छ । अहिले देखिएको यो समस्याको जडलाई कसरी उखेलेर फाल्ने भन्नेमा विज्ञ, सम्बन्धित निकायसँग छलफल र सहकार्य भइरहेको छ । २९ वर्षअघि र अहिलेको समय फरक छ । ०६४ मा ऐन संशोधन भयो । त्यसपछि ८५ प्रतिशत स्थायी र १५ प्रतिशत करार राख्न पाउने भन्ने कुरा ऐनमै उल्लेख थियो, अहिलेको अवस्था ठ्याक्कै उल्टो छ । ५८ प्रतिशत करार, १५ प्रतिशत मात्रै स्थायी देखिएको अवस्था हो । सबैभन्दा मूल समस्या भनेको उजुरी सुनुवाइ गर्ने अधिकार हामीलाई छैन, परेका उजुरी प्रेस रजिस्ट्रारको कार्यालयमा फरवार्ड गरिदिनुपर्छ । हामीलाई पारिश्रमिक वृद्धि र अनुगमन गर्ने मात्रै अधिकार दिइएको छ । ऐन नै जरो हो । सुरुमा यही संशोधन भएर आउनुपर्छ । कानुनीरूपमा बलियो नभएसम्म समस्या आइरहन्छन् । यसैमा वकालत गरिरहेका छौं ।

यो संस्थाको नेतृत्वमा बसेर काम गर्न कत्तिको चुनौती छ ?

मेरा लागि यो पद जीवनकै ठूलो चुनौती बन्न पुग्यो । कानुनी अड्चन, स्रोत-साधनको कमी, जनशक्तिको अभाव आदि कारणलेयस्तो अवस्थामा यसले गर्न सकिन भनेर मात्रै हुन्छ ? उजुरी सुनुवाइ मात्रै हामीलाई दिने हो भने पनि धेरै मुद्दाहरू यहींबाटै सल्टिन्छन् । पालना गर्नेलाई प्रोत्साहन र नगर्नेलाई दण्ड-सजाय दिनेबित्तिकै धेरै समस्या समाधान हुन्छन् जस्तो लाग्छ ।

समितिको कार्यअनुभवले महिलालाई निर्णायक तहमा बसेर काम गर्ने सवालमा के सिकायो ?

यहाँ आएपछि धेरै कुरा सिकें । यहाँको अनुभवका आधारमा कानुन संशोधन, साधन-स्रोत, भौतिक संरचना जनशक्ति हुने हो भने अझै पनि राम्रो गर्न सकिन्छ, भइरहेका समस्यालाई समाधान गर्न सकिन्छ भन्ने आत्मविश्वास छ ।

घरपरिवार र कामबीच समय व्यवस्थापन कसरी गरिरहनुभएको छ ?

पुरुषले भन्दा तेब्बर काम गर्नुपर्ने, महिलाले हरेक काममा हरेक पटक जीवनभर नै परीक्षा दिइरहनुपर्ने, आफूलाई प्रमाणित गरिरहनुपर्ने जस्ता चुनौती छन् । परिवारको साथ पाएकाले यी सब म्यानेज गर्न सहज भएको छ ।

केही नयाँ योजना छन् कि ?

समितिको ऐन संशोधन छिट्टै गरिहाल्ने योजनामा छौं । साधन, स्रोत र जनशक्तिका लागि पहल गर्ने अर्को मूल काम हो ।

दिमाग लगाऔं
जापानिज टेक्नोलोजी वाला
पेन्ट चलाऔं
बढी
टिकाऊ
JAPANESE
प्रविधि
बढी
COVERAGE
KNP
NEROLAC
KNP
NEROLAC
HEALTHY HOME PAINTS FROM JAPAN
NEROLAC
BEAUTY
NEROLAC
EXCEL
NEROLAC
IMPRESSIONS
NEROLAC

TASTEFULLY DESIGNED, PERFECTLY CRAFTED.

Authorised Sleek outlets in Nepal

KITCHEN CONCEPTS

KITCHEN CONCEPTS PVT. LTD.

The Only Modular Kitchen Supermarket in Nepal

Teku Road (*infront of Probhu Bank*), Kathmandu, Tel: +977 01 5321858, 5312097

Sleek Kitchen Concepts
Srijana Chowk, Pokhara, Tel: 061 534364

Chitwan Kitchen Concept
Shahid Chowk, Narayangarh, Tel: 056 596793

Shrestha Brothers
Damak, Jhapa, Tel: 023 582640

Kitchen Concepts & Furniture
Loharpatti, Birgunj, Tel: 9828200003/9828200004

Hetauda Kitchen & Furniture Palace Pvt. Ltd.
Hetauda, Makwanpur, Tel: 057 590940/9741674410

Shrestha & Brothers
Kakarvitta, Birtamode, Tel: 9802740600/9802740603

Sleek Kitchen Concept Pvt. Ltd.
Kalikanagar, Butwal, Tel: 071 437145

Sleek Kitchen Concept
Paschim Line, Itahari, Tel: 025 582748

Sleek Kitchen Concept
Dharan Road, Biratnagar, Tel: 021 521528/9801025206